

# ほけんだより



令和5年12月1日  
東京都立白鷺特別支援学校長  
川上 尊志

12月の保健目標

寒さに負けないからだをつくろう。

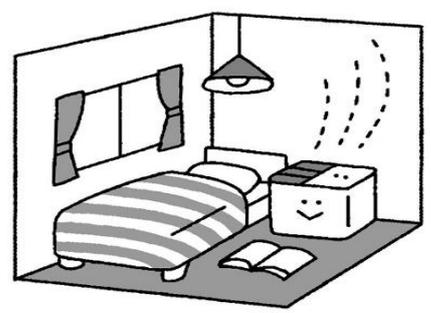
## かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24°C、湿度60%前後)

## 12月の保健行事

8日(金)	体重測定	1・3年生
11日(月)	体重測定	2年生
12日(火)	精神科校医による 健康相談	希望者 (予約制)
20日(水)	整形リハビリ相談	1年生の希望者 (主治医がいない生徒)

しゅじ い いけんしよあよ がっこうせいかつかんり しどうひょう へんきやく  
**主治医意見書及び学校生活管理指導表を返却します**

ていきつういん せいと しゅじいけんしよあよ がっこうせいかつかんりしどうひょう がつようか きん へんきやく  
 定期通院している生徒へ、主治医意見書及び学校生活管理指導表を12月8日（金）に返却します。  
 ねん かい しゅじい ごかくにん ていしゆつ  
 年に1回、主治医へ御確認いただき提出してください。

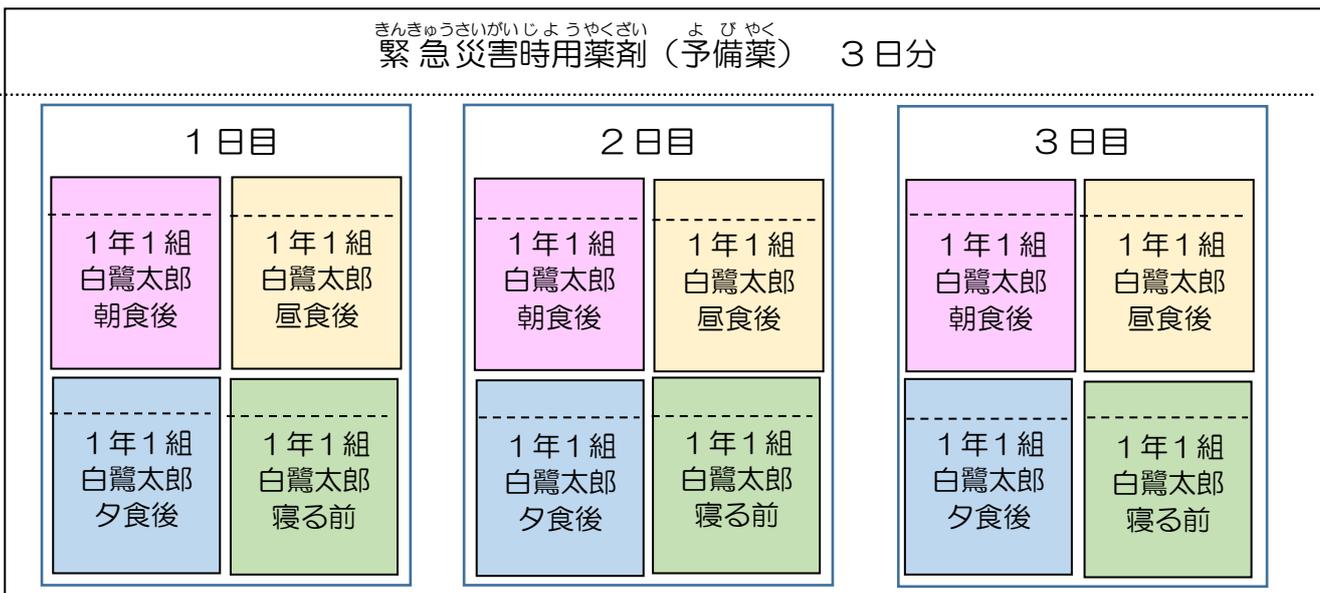
なお、本校では保健室からの個人情報書類を配布・回収する際に、“ブルーファイル”を使用しています。保健室からの個人情報書類は、ブルーファイルに入れて、返却してください。

これが、  
 “ブルーファイル”です。



◆◆**緊急災害時用薬剤(予備薬)について**◆◆

ていきてき ふくやく ひつよう せいと しゅじい そうだん きぼう みっかぶん あす  
 定期的に服薬の必要がある生徒には、主治医と相談していただき希望により3日分お預かりしています。  
 ふくやくないよう へんこう ばあい れんらくちょう たんにん ごれんらく あたら くすりみっかぶん さいしん  
 服薬内容に変更がある場合は、連絡帳などで担任へ御連絡ください。“新しいお薬3日分”と“最新  
 の薬の説明書など”を御提出ください。(1・2年生は、宿泊行事の後に入れ替えました。)



ふゆやす きかんちゆう たいちよう へんか ばあい ていきふくやく へんこう さい がっき し  
 冬休み期間中に、体調の変化があった場合や、定期服薬の変更があった際は、3学期にお知らせください。