

ほけんだより 12月

令和6年12月2日
都立白鷺特別支援学校長
川上 尊志

朝夕の冷え込みが厳しい季節になってきました。冬は空気が乾燥し、感染症が流行りやすくなります。特に今年は、マイコプラズマ感染症・新型コロナウイルス感染症・インフルエンザといった3つの感染症が同時に流行しています。体調が悪い日には、無理に登校せず、自宅で体を休めましょう。早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。感染症を予防して、元気に冬休みを迎えましょう。



12月の保健目標：寒さに負けないからだをつくろう



◆◆12月の保健行事◆◆

| 日にち | 保健行事 | 対象者 |
|--------|---------|-------|
| 6日(金) | 体重測定 | 全校生徒 |
| 10日(火) | 精神科健康相談 | 予約した人 |
| 23日(月) | 歯科保健指導 | 3年生 |

◆◆冬の感染症予防には、のどのケアが大事です◆◆

のどの乾燥対策アレコレ

- 部屋を加湿する (湿度50~60%程度に)
- こまめに水分をとる (常温の水か白湯がよい)
- うがいをする (のどの奥にも届くようにする)
- マスクをする (呼吸による保湿効果)
- 口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

◆◆保護者の皆様へ◆◆

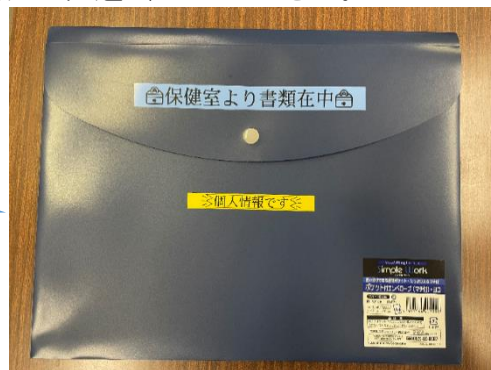
体調不良による早退が増えています。引き続き、朝の健康観察をよろしくお願いいたします。発熱(37.5℃以上)・風邪症状により、授業への参加が難しい場合には、お迎えによる早退をお願いすることとなります。御了承ください。

主治医意見書及び学校生活管理指導表を返却します

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5日（木）に返却します。
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、ブルーファイルへ入れて、返却してください。

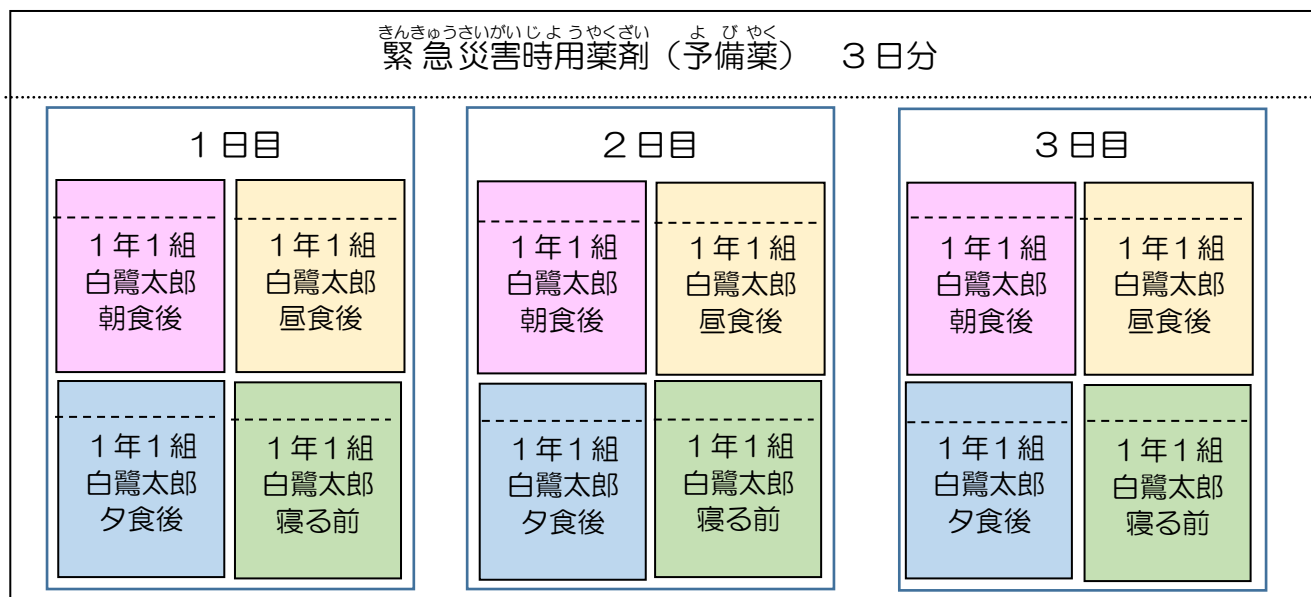
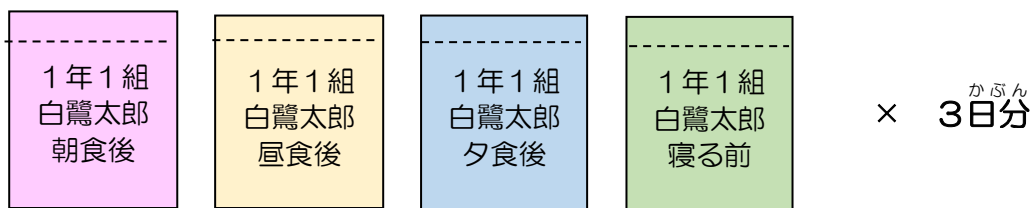
これが、
“ブルーファイル”です。



緊急災害時用薬剤(予備薬)について

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日分の薬をお預かりしています。

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。)



冬休み期間中に、体調の変化があった場合や、定時服薬の変更があった際は、3学期にお知らせください。