



ほけんだより



令和7年 11 月 28 日
東京都立臨海青海特別支援学校
校長 小原 由嗣

12月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう

11月上旬から風邪やインフルエンザの流行が見られています。これからの季節は、朝晩と日中の気温差が大きいことで、体調を崩しやすいため、衣服の調整や十分な休養を取り、感染症予防を心がけましょう。



ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

12月の予定

保健行事	日時	対象者
身体測定	12月1日(月)	中学部
	2日(火)	小5・6
	3日(水)	小1
	5日(金)	小2
	8日(月)	小3・4
整形外科相談	12月4日(木)	希望者
歯科保健指導	12月9日(火)	中学部1年生
	15日(月)	



主治医意見書・学校生活管理指導表（心臓・腎臓） の配布・回収について

本校では、学校生活における健康管理上の参考にさせていただくため、医師の記入による「主治医意見書」や「学校生活管理指導表（心臓・腎臓用）」を提出いただいております。

来年度に向けて、提出いただいている意見書の内容について、年1回の確認をお願いします。該当の方には、【主治医意見書】・【学校生活管理指導表】の入ったファイルを12月5日（金）に配付いたします。詳細は、ファイルに入っている書類を御確認ください。事前に書類が必要な場合は、保健室までお声かけください。

1、対象の児童・生徒

- ・主治医意見書や学校生活管理指導表（心臓・腎臓用）を提出している方

*提出をされておらず、以下に当てはまる方は、保健室にお声かけください。

- ・服薬及び検査などのため、定期通院している
- ・心臓、腎臓疾患のため、定期通院している

2、配布・回収の流れ

<小学1・2・4・5年生、中学1・2年生>

- ①意見書の原本が入ったファイルを配付
- ②主治医に受診時等で確認
- ③保護者確認欄に記入
- ④ルビーファイルに入れて学校へ提出

<小学3年生・小学6年生>


- ①新規の主治医意見書を配付
- ②主治医に受診時に記入依頼
- ③記入後に提出

3、提出期限について

提出期限 令和8年 3月25日（水）修了式まで

毎日の学校生活や緊急時に対応するための大切な書類となりますので、
主治医への御確認をお願いします。





薬の保管方法 5つのポイント

医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

■ 高温・多湿・直射日光を避ける 保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。	■ 子どもやペットの届かない場所に 誤飲事故を防ぐために、高いところや鍵のかかる場所だと安心です。
■ 冷所保管の薬は冷蔵庫へ 薬が凍ってしまわないように、冷風が直接当たる場所には避けてください。	■ 薬を他の容器に移し替えない 薬が劣化したり、薬の名前や使い方が分からなくなったりする恐れがあります。
	■ 古い薬は捨てる 期限切れの薬は廃棄を。ただし、期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。