

保護者 様・七生福祉園職員 様

東京都立七生特別支援学校長

黒澤 一慶



2月4日は「立春」。暦の上では春ですが、朝晩は気温の低い日が続いています。気温が低く、空気が乾燥しているため、ウイルスや細菌が空気中に舞い上がりやすくなります。感染症の流行に、引き続き注意し、疲れや体調不良を感じたときは、無理をせず、早めの休養を心がけましょう。

1月の保健行事			
5日(水)	歯科保健指導：高1・高3	19日(水)	歯科保健指導：小4
18日(火)	歯科保健指導：小1・中1	21日(金) AM	療育相談：希望者



### 今年度の歯科保健指導について



#### 【配布物】(令和7月1月21日配布済み)

- ・令和6年度 歯科保健指導について(全員)
- ・保健だより 歯みがき号(全員)
- ・歯みがき指導のお知らせ  
(小1、小4、中1、高1、高3のみ)

#### 【動画配信(Teams)】歯科衛生士 道山先生・高木先生 作成

- ・歯みがきの練習・うがいの練習(児童・生徒対象)
  - ・介助みがきのコツや脱感作について(保護者対象)
- ※動画の詳細については、「令和6年度歯科保健指導について」と「保健だより歯みがき号」をご確認ください。

### 対象学年に歯みがき指導を行います

小1、小4、中1、高1、そして卒業に向けて高3を対象に歯科衛生士さんによる歯みがき指導が行われます。日程は以下の通りです。持ち物については、「歯みがき指導のお知らせ」をご確認ください。

日程： 2月5日(水) 高1、高3      2月18日(火) 小1、中1      2月19日(水) 小4  
 内容： 「歯みがきの大切さについて・むし歯にならないために・歯のみがき方」など  
 小1は講話、それ以外の学年は歯垢の染め出しとブラッシング指導を行います。

### 療育相談のお知らせ

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代新先生(福島県の針生ヶ丘病院勤務)による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていることなどに対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。

(主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。)

3月の療育相談日は21日(金)です。相談を希望される方は、下記の申込票を2月21日(金)までにご提出ください。

きりとり

〈 令和7年3月21日(金) 療育相談 申込票 〉 (小・中・高) \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_組

児童・生徒氏名 \_\_\_\_\_ 保護者・担当者氏名 \_\_\_\_\_

ご希望の相談時間 ①10:30~ ②11:00~ ③11:30~ ④12:00~  
 第1希望 \_\_\_\_\_ 第2希望 \_\_\_\_\_ 第3希望 \_\_\_\_\_

家庭・寮 → 担任 → 保健室

裏面に続く

# 花粉の季節がやってきます

スギ花粉は2月中旬から本格的に飛散が開始する予想です。少しでも症状が出る場合には、早めに病院を受診するようにしましょう。

パッチリの対策で



花粉をふせごう!

## 花粉症の基本対策をご紹介します

花粉をからだに付けない・入れない

### マスク

鼻やのどへ花粉が侵入するのを防ぎましょう。鼻やあごの部分に隙間ができないようにしましょう。



### めがね・ゴーグル

目の周りが覆われるゴーグルタイプがおすすめ! 見た目が気になる人は、メガネタイプと使い分けを試みましょう。



### ツルツル素材のアウトター

花粉が衣類に付くことを防ぎましょう。また、家の中に入るときには花粉を落としてからにしましょう。



### 手洗い・うがい・洗顔

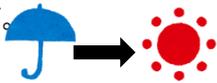
喉や顔、手に付いた花粉を洗い落としましょう。目や喉のかゆみの減少につながります。



## こんな日はご注意ください!

### 雨が降った翌日

南風が吹くことが多く、気温が上昇しやすくなるため、花粉の量が増加します。また、雨で地面に落ちていた花粉も舞うため、注意が必要です。



### 湿度が低い日

花粉が湿気を吸うことができなく、森林から遠く離れた場所まで大量の花粉が飛びやすくなるため、注意が必要です。



### 風の強い日

通常よりも花粉が風に乗って飛ばされやすくなります。特にスギなどの樹木が生えている山の方角から強い風が吹く日は要注意です。



## 旬のみかんを食べて健康に過ごそう!

みかんはビタミンCなど、健康によい成分がたくさん含まれている果物です。ビタミンCは白血球中の免疫に作用し、かぜに対する抵抗力がつけます。また、薄皮や白い筋には食物繊維のほか、ヘスペリジンが多く含まれています。食物繊維は便秘の解消につながり、ヘスペリジンは血流を促進し体を温めます。みかんを健康に役立てるには食べ過ぎは禁物。1日に2個程度摂取することで、1日のビタミンCの推奨量をカバーできます。

## もうすぐ春だけど...

2月には「立春」があります。春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなっていきます。また、この時季に「ホ～ホケキョ」と鳴くウグイスは、他の鳥たちよりも早めに鳴くため、「春告鳥」とも呼ばれます。春のおとずれを感じますが、まだまだ寒いですが、部屋の窓を開けて空気を入れかえたり、冷たい水で手を洗ったりなどがつらいと引き続き、感染症予防を心がけてください。

