

令和7年1月8日

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



2025年が始まり、1週間が経過しました。今年1年を有意義なものにできるよう、それぞれ目標を立てましょう。そして本年度も残り3か月となりました。皆さんが健康な毎日を過ごせるよう保健室からサポートしていきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月の保健行事			
9日(木) AM	身体測定：高等部	17日(金) AM	身体測定：小学部4～6年生
10日(金) AM	身体測定：中学部	20日(月) 13:15～	宿泊前検診：高等部2年生
14日(火) AM	身体測定：小学部1～3年	31日(金) AM	療育相談：希望者

保健室からのお知らせ

- ・冬休み中に病気や大きなけがをした方は、連絡帳を通じて保健室へお知らせください。
- ・通院で処方薬の変更があった方は、連絡帳を通じてお知らせください。また、薬の説明書のコピーの提出をお願いいたします。併せて、災害時用の預かり薬の差し替えも必要となりますので、ご準備ください。
- ・定期健康診断の結果を受け取った方で、冬休み中に通院・治療をされた方は、「受診結果 報告書」のご提出をお願いいたします。

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等に対して、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。）

2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1月31日（金）までに御提出ください。

----- きりとり -----

〈 令和7年2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

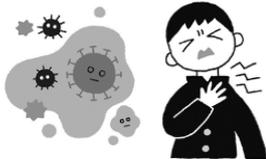
裏面に続く

冬、空気が乾燥→何が起きる？

空気が乾燥すると起こること・・・

①感染症が広がる

ウイルスは、低温で低湿度を好みます。冬は、気温が低く乾燥しているためウイルスにとって最適な環境です。乾燥によりウイルスの水分量が減り、軽くなることにより、空気中への浮遊量が増えて感染範囲が広がります。また、人の体温も低下し免疫機能が低下することに加え、乾燥により鼻やのどの粘膜が傷みウイルスが侵入しやすくなるため感染しやすくなります。



②肌のトラブルが起こる

空気が乾燥すると肌の表面のバリア機能が低下してしまいます。このバリア機能は、肌の水分を一定に保ってくれるだけでなく、外部刺激から肌を守る役割があります。バリア機能が低下すると、肌がカサカサしたりかゆくなったりすることがあります。



乾燥の予防や対処をしよう！

①加湿器を使用する

加湿器を使用して、湿度を上げましょう。最適な湿度は40～60%と言われています。加湿器がない場合は、濡れたタオルを干す、霧吹きでカーテンなどに水を吹きかけるなどの方法もあります。



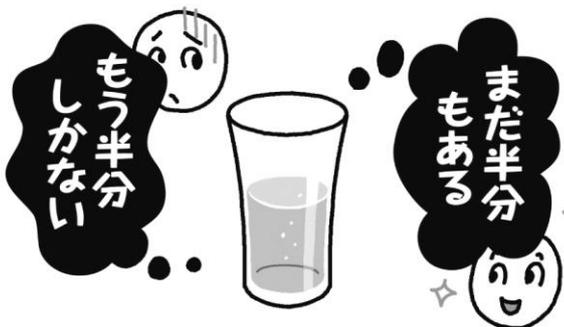
②クリームで肌を保湿する・水分補給をする

保湿クリームを塗ることによって、肌から水分が蒸発することを防ぐことができます。また、乾燥によって気づかぬうちに体から水分が失われているため、こまめな水分補給をして体の水分量を保ちましょう。



「リフレーミング」してみよう！

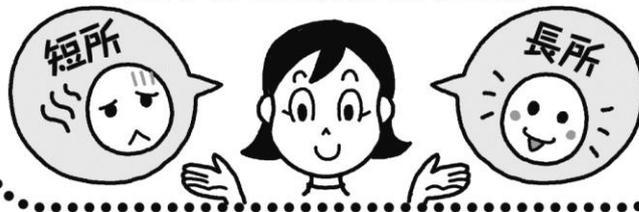
あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？ それとも「まだ半分もある」と思いますか？ 同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い