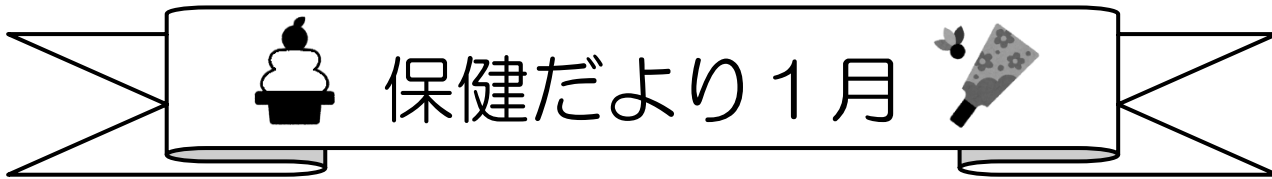


保護者 様・七生福祉園職員 様

東京都立七生特別支援学校長

黒澤 一慶



2026年が始まりました。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(金) AM	身体測定：高等部	19日(月) AM	身体測定：小学部4～6年
13日(火) AM	身体測定：中学部	20日(火) AM	身体測定：小学部1～3年
13日(火) 13:15～	宿泊前検診： 小学部5・6年生	23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27日(金)です。相談を希望される方は、下記の申込票を1月23日(金)までに御提出ください。

きりとり

〈 令和8年2月27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～

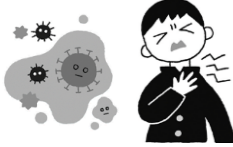
第1希望 \_\_\_\_\_ 第2希望 \_\_\_\_\_ 第3希望 \_\_\_\_\_

家庭・寮 → 担任 → 保健室

裏面に続く

### 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、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はなく、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。



### 乾燥の予防や対処法

#### 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%とされています。加湿器がない場合は、濡れたタオルを干す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。

### 【今月の保健室】

出典:東山書房「健康教室」1月号

新学期が始まりました。皆さんはどんなお正月を過ごしましたか。夜更かして睡眠不足の子はいませんか。お菓子などをたくさん食べすぎて、おなかをこわしていませんか。テレビやゲームの見すぎで目が疲れていませんか。

まずは、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、体のスイッチをオンにして、一日を始めたいですね。

この時期は、インフルエンザやノロウイルスの流行にも気を付けましょう。まだまだ感染予防に注意が必要です。ご家庭や福祉園でも、予防や十分な健康観察をお願いします。

## 自分のできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったらせっせと手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。