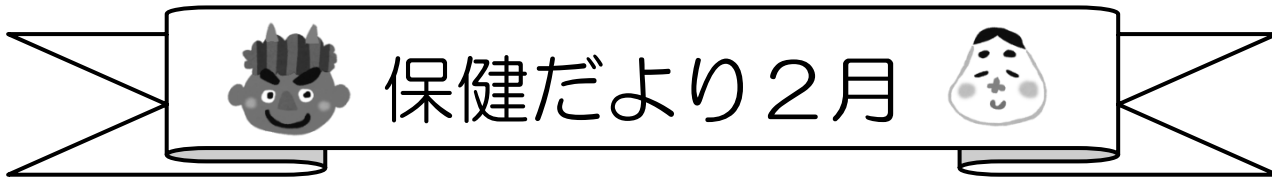


保護者 様・七生福祉園職員 様

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。

2月の保健行事			
10日(火)	歯科保健指導：小4・中1	25日(水)	歯科保健指導：高1・高3
24日(火)	歯科保健指導：小1	27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8月1月23日配布済み)

- ・令和7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7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10日(火) 中1、小4 2月24日(火) 小1 2月25日(水) 高1、高3
- 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は講話のみ、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6日(金)です。相談を希望される方は、下記の申込票を2月13日(金)までにご提出ください。

きりとり

〈 令和8年3月6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しましょう。目や喉のかゆみの減少につながります。



【今月の保健室】

2月3日までは「大寒」といい、一年で一番寒さが厳しいといわれています。大寒の時期を乗り越えると、少しずつ春に向かっていきます。2月4日は「立春」です。寒さに負けず、健康に気を付けながら、残りの冬季を乗り切りましょう。

□風邪やインフルエンザなどの感染症にもまだまだ注意が必要です

手洗い、うがいの徹底、必要に応じたマスクの使用、咳エチケットなど、基本的な感染症対策をしっかり行いましょう。

□「2月疲れ」にご注意を！

何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない…など気になることはありませんか？

もしかしたら、それは、「2月疲れ」かもしれません。2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて、さまざまな不調を起こしやすいと考えられています。そんな時には、生活リズムを見直し、体と心との調子を整えましょう。

寒暖差に気をつけて



疲れたら、休もう。
カラダ、ココロ、SNS…

