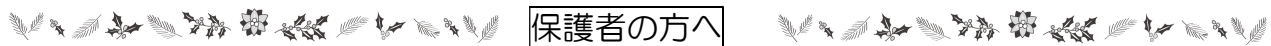




令和5年12月1日  
都立品川特別支援学校長 松井 栄人  
担当 養護教諭 宮澤 麻奈美

12月1日(金)、2日(土)は品川学習発表会ですね。各学年で練習をしてきた成果を発揮できる場となります。

今年は秋になっても暖かい日が続きましたが、やっと寒さも本格的となり冬が近づいてきました。湿度も下がり乾燥した日が続いています。皮膚の乾燥や痒みで保健室に来室する人も増えているので、家庭でも入浴後に保湿剤を塗ったり、ハンドクリームやリップクリームを塗るなど、こまめな対応をお願いいたします。



### 保護者の方へ



12月	小学部	中学部
5日(水)		AM 体重測定(全)
6日(水)	AM 健康相談(希望者)	AM 健康相談(希望者)
7日(木)	AM 体重測定(小1・6)	
12日(火)	AM 体重測定(小2・5)	
13日(水)	AM 体重測定(小3・4)	



### 保健関係提出書類について

令和6年度 進級用保健関係書類について(該当者のみ) — 12月20日(水)に該当の御家庭に対し、主治医意見書・学校生活管理指導表・緊急時与薬依頼書の用紙を配布いたします。提出期限は令和6年2月16日(金)までとなりますので、御提出をお願いいたします。また、主治医意見書・学校生活管理指導表は健康状態及び通院状況により、昨年度提出していない御家庭でも新たに提出をお願いする場合がございます。健康状態に変化があった場合には、学校までお知らせください。

「主治医意見書」は新小1、新小4、新中1で新規用紙に更新いたします。

「学校生活管理指導表」(心臓・腎臓・アレルギー)は都の方針に基づき、新規用紙に毎年更新いたします。

### 健康相談について

本校では小学部1年生・中学部1年生・転入生を対象に健康相談を実施していますが、2月・3月につきましては、他学年の相談者も受け付けております。発達で気になることや、服薬状況、精神的な不安定等、御相談したいことがある方は、連絡帳にてお知らせください。

☆日時：2月7日(水)10:30~午前中、3月6日(水)9:15~午前中 (1枠20分)

### 歯みがきカレンダー

冬休み前に歯みがきカレンダーを配布します。御家庭でぜひ取り組んでみてください。回収はいたしません。

## 高等部進学から卒業後にむけて、小・中のうちにできること②

小・中のうちに取り組み始めた方がいいこと ★基本的な生活習慣を確立させましょう★

☆「基本的な生活習慣」＝「睡眠・食事・清潔・着替え・排せつ」です！

「高等部の生活や現場実習なんて、まだまだ先の話・・・」ではありません！

「健康管理」「日常生活管理」いわゆる基本的な生活習慣が安定していないと、現場実習や就労をしても安定せず、自分の力としていくことができません。これは小学部・中学部からの積み重ねが本当に影響します。高等部になってから慌てて修正しようとしても難しく、そこに時間をとられると他を学ぶ時間がなくなります！

高等部は3年間で自立と社会参加を目指す場所です。学校卒業後はどのように地域社会に参加し生きていくかを考え決めていく3年間ともいえると思います。

高等部に勤務していた当時、生徒たちが現場実習で受ける刺激や学びはとても大きいという印象でした。一般社会の働く現場で作業をまかせられ、教師ではない大人から褒められたり、また指導をもらう環境下で、「できた！」という経験を積むことで子供たちの表情がより良いものへと変わっていきました。

実習中は普段と違う緊張感もありますし、作業内容によっては立ちっぱなし、食品等重い物を移動したり、厨房なら物の破損や自分がけがをしないよう注意し続けながら作業をすることもあります。大変気力・体力を使い、毎日振り返りもするので予想以上に消耗します。ですから、日々の睡眠や食事、リズムのある生活、健康管理という土台の部分が大きく影響します。そんな将来は意外とすぐそこにあるのです。



「学校生活って、終わってみればあっという間でしたね」と高等部卒業生の保護者の方が毎年おっしゃっていました。今のうちから少しずつ取り組むことをお勧めします。

カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

ウ イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心がけた食事です丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。





