

令和7年1月8日
 都立品川特別支援学校長 田島 忍
 養護教諭 宮澤 麻奈美

新年、明けましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。

早いもので、今年度も残り3か月。新年度の準備を進めつつ、子供たち一人一人がのびのびと元気に成長することを願い、保健室から応援していきます。令和7年が子供たち、保護者の皆様にとって幸多き1年となりますように。どうぞよろしくお願いたします。

* * * * * **保護者の方へ** * * * * *

【1月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	小学部	中学部
10	金	身体測定	9:30～		全学年
16	木	身体測定	9:00～	1年生・6年生	
17	金	身体測定	9:00～	3年生・4年生	
20	月	身体測定	9:00～	2年生・5年生	
22	水	健康相談	9:15～	該当者	該当者

【2月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	小学部	中学部
5	水	健康相談	9:15～	該当者	該当者
26	水	整形リハビリ相談	9:00～	希望者	希望者

* * * * *

保健関係提出書類について

令和7年度 進級用保健関係書類を12月20日(金)に該当の御家庭に対し配布しております。提出期限は令和7年2月14日(金)となっておりますが、受診予約の関係で間に合わない場合は、担任までお知らせください。

整形リハビリ相談について

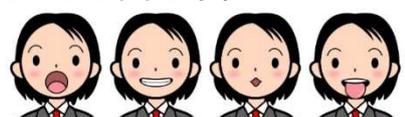
2月・3月に昭和大学江東豊洲病院 リハビリテーション科准教授 真野先生による整形外科リハビリ相談を実施予定です。対象は原則小1及び転入生で、希望される児童・生徒の方です。希望者多数の場合は主治医がいない方を優先させていただきます。後日対象の方に御案内を配布いたします。

小学部2年生対象歯科保健指導

12月に歯科衛生士の石川裕子先生をお招きし、小学部2年生を対象に歯科保健指導を実施しました。2年生では、ちょうど第一大臼歯(6歳臼歯)が生えそろう、乳歯と永久歯が生え変わる時期です。今後一生付き合うことになる永久歯をむし歯にしないように、ブラッシング指導と家庭でのケア方法、また歯科通院に関しての予防歯科について、衛生士の先生からお話してもらいました。

また「あいうべ体操」についても御指導いただきました。あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。感染症等呼吸器系のトラブル、歯周病やむし歯の口腔トラブル予防が期待できます。例えば食後に10回、1日30回を目安に地道に続けると自然に口を閉じることができるようになります。

- | |
|--|
| ① 「あー」と大きく口を開く。② 「いー」口を大きく横に広げる。 |
| ③ 「うー」と口を強く前に突き出す。④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。 |



ぜひ御家庭でもお子様と御一緒に挑戦してみてください。

～感染症にかからないように予防をしましょう～

新型コロナウイルス感染症の流行が収束し、5類に移行して以降、様々な感染症が校内でも流行しています。冬休み前には小学部低学年を中心に、インフルエンザの罹患者も増えていました。また、冬は空気が乾燥するため、さらにウイルスが流行しやすくなります。まずは感染症にかからないように、予防をしましょう。

① 手洗いは感染症予防の基本

手洗い・うがいをすると、手や口についたウイルスを取り除くことができます。インフルエンザウイルスは石けんに弱いので、石けんを使ってしっかり泡立てて手のすみずみまで洗いましょう。



手を洗った後は、せいけつなタオルやペーパータオルで拭きましょう。その後、消毒用のアルコールをすり込むとさらに効果があります。

② 部屋を加湿してウイルスを弱くしよう

空気が乾燥していると、鼻やのども乾燥して、体の防御機能が落ち、インフルエンザにかかりやすくなります。

反対に湿度が高い環境では、インフルエンザウイルスは活動が弱まると言われています。そのため、部屋を加湿することが重要です。加湿器を使ったり、ぬれタオルや洗濯物を室内に干したりして高い湿度を保ちましょう。

また、1時間に1回は窓を開けて空気を入れ替え、新鮮な空気を取り入れるのも心がけましょう。部屋の中のインフルエンザウイルスを減らすことができます。空気の入口と出口を対角線になるように開けるのがポイントです。

③ ワクチンを打つなら早めに

ワクチンを打つと体の中にウイルスと戦ってくれる抗体ができます。抗体はウイルスが体の中に入ったとき（感染したとき）、ウイルスが増えるのを抑えてくれます。そのため、インフルエンザの症状が出るのを防げます。

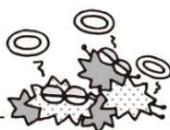
しかし、ワクチンを接種したら絶対にかからないというわけではありません。それでも、重症化したり、他の病気と合わさったりすることを予防する効果があります。

気をつけてほしいのはワクチンを打つ時期。ワクチンが効果を発揮するのは、接種した2週間後から。効果が続くのは接種後5か月後くらいまでと言われています。毎年流行するのは12月～3月くらいなので、早めに打っておくと効果的です。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

殺菌 多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒 感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

