



立春を迎え暦の上では春が始まる2月ですが、まだまだ朝晩の冷え込みは厳しく、乾いた空気や気温の変化は体調を崩しやすくなります。また、花粉症の症状が出始める時期でもあります。室内の湿度を加湿器や濡れタオルで保ち、のどや鼻の粘膜を乾燥から守りましょう。花粉が気になる日は窓の開閉を控え、帰宅時に衣服をはたいて室内への花粉持ち込みを防ぐなど、ちょっとした工夫で風邪や花粉の影響を軽減していきましょう。

【今月の保健目標】
かぜをひかないように気をつけよう



【2月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	小学部	中学部
4	水	健康相談	9:15～	該当者	該当者

【3月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	小学部	中学部
4	水	健康相談	9:15～	該当者	該当者
11	水	学校保健委員会	14:20～		



☆☆保健関係提出書類の更新をお願いします☆☆

①「主治医意見書」「学校生活管理指導表」「緊急時与薬依頼書」等の確認について ※対象：該当者のみ

配布日 令和7年12月19日(金)

提出期限 令和8年2月13日(金)まで

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しています。受診の際、主治医の先生に記載内容を確認していただき、学校に御提出ください。

受診予約等の関係で提出が2月13日(金)以降になる場合は、連絡帳にて御連絡ください。

原則として、御提出いただくまでは令和8年度の給食対応(アレルギーや形態食)及び宿泊を伴う行事、水泳授業等への参加が難しい場合があります。学校生活を安全に過ごす上で重要な書類ですので、必ず御提出をお願いします。

*主治医や病院が変更になった、新規に通院を始めた際は、保健室までお知らせください。

②「保健調査」「結核問診票」「心臓検診調査票」について ※対象：在校生(新小1・新中1は入学事前体験会にて配布)

配布日 令和8年2月24日(火)

提出期限 令和8年3月6日(金)まで

③「災害時用予備薬(服薬のある児童生徒)」 ※対象：希望者のみ

配布日 令和8年2月24日(火)

提出期限 令和8年3月6日(金)まで

大規模災害発生時の帰宅困難の対策として、常時服薬があり、学校に非常災害時の服薬の預けを希望する児童・生徒は、3日分の常備薬を御提出ください。

※②・③の書類は「保健関係書類提出封筒(保護者記入用)」にてまとめて配布いたします。詳しい提出方法や書類の説明などは、同封している「保健関係書類について」を御参照ください。 **裏面も御覧ください**

～研修動画の御案内です～

一般財団法人東京都学校保健会より、下記の研修動画が配信されました。御興味のある方はQRコードから御覧ください。

<テーマ> 「若者はなぜオーバードーズをするのか？～市販薬乱用の理解と援助～」

<講師> 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

精神保健研究所 薬物依存研究部 部長

薬物依存症センターセンター長

松本 俊彦 氏





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⑤

障害基礎年金の申請に必要な診断書について御存知ですか？

知的障害高等部の保健室に勤務していた頃のこと。毎年高等部3年生の保護者の方を対象に、PTA主催の障害基礎年金(公的年金の一つで、20歳になったら申請できる制度です。)についての講演会が開催されていました。会議室に入りきれず立ち見の方ができるほどの大盛況でしたが、毎年、講演会終了後に保健室に相談に見えられる保護者の方々がいました。「先生、うちは今まで病院にかかっていませんでした。障害基礎年金の申請に必要な診断書を書いてもらえる病院を今から紹介してもらえませんか？」「年金申請に必要な診断書を校医さんに書いてもらえませんか？」という内容です。しかし高等部の段階でこれでは実際非常に困難です。。。

診断書について

- ・診断書は障害の内容によって8種類あります。このうち、知的障害、発達障害、てんかん等で申請するときには、「精神の障害用」の診断書を使用します。原則、精神保健指定医又は精神科を標ぼうする医師が記入することになっています。(※精神科以外の医師でも記入作成できる条件が別にあります。)
 - ・診断書はA3サイズの用紙両面に記入欄があり相当なボリュームです。
【表面】は発病から現在までの病歴及び治療の経過、出生からこれまでの発育・養育歴・教育歴、障害の状態とその程度・症状・処方薬、【裏面】は日常生活状況(含対人関係)、日常生活能力の判定・日常生活能力の程度について問われます。
 - ・診断書裏面の「日常生活能力の判定」と「日常生活能力の程度」が特に重要なポイントのようです。これら2つの項目はお子様が生きて生活するとしたら可能かどうかで判断・記載することになっています。お子様の日常生活の自立状況が診断書に正確に反映される必要があります。
- 以上の理由から、いきなりお子様の生育歴を知らない病院や医師に診断書作成を依頼することは難しいです。(保護者の方はお子様の生育歴を正確に時系列で把握しまとめて、作成依頼する医師に伝える準備が必要です。診断書記載内容と他書類(病歴・就労状況等申立書 保護者記入)の整合性がとれないと審査の際不利になる可能性があります。)

障害基礎年金は有期認定と永久認定があります。有期認定なら更新が必要です！

- ・障害基礎年金を受給されている方に、障害の状態に応じて提出が必要となる年に、引き続き障害基礎年金を受け権利があるかどうか、障害の状態を確認するため「障害状態確認届」を誕生月の3か月前の月末に日本年金機構より送付します。障害状態確認届が届いたときは、「診断書」欄を医師に記載してもらい、日本年金機構に提出期限(誕生月の末日)までに到着するように提出してください。(日本年金機構)
- ・障害状態確認届には提出期限前3か月以内の障害の状態が記入されている必要があります。(日本年金機構)

→通いやすい病院に継続して受診しておく安心です。

高等部勤務当時、「もっと早く調べておけば良かったです。。」とおっしゃる保護者の方々に毎年出会ってきたので、一部ホームページを御紹介します。御参考までに。●日本年金機構(トップページ→シーンから必要な手続きを探す→病気やけがで障害が残ったとき→障害年金の診断書を作成する医師の方へ、から実際の診断書(精神の障害用)を印刷できます。)●NPO 法人障害年金支援ネットワーク(詳しい解説があり、診断書を手元に置いて読むと分かりやすいです。)●1/20(火)本校PTA主催で年金学習会が開かれています。制度は変わることがありますので、最新の情報をチェックしておくことをお勧めします。