

ほけんだより



令和8年10月2日
都立品川特別支援学校
校長 西村 みゆき
担当 保健室

朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

今月の
保健目標

体をたくさん動かそう



【10月 保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	小学部	中学部
14	水	健康相談⑤	午前中	該当者	該当者
22	木	宿泊前検診	9:30～		中2
29	木	給食試食会	11:40～	小1・転入生で希望する保護者	中1・転入生で希望する保護者

【11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⑥	午前中	該当者	該当者

-----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、**12月・1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。

健康相談日

- ①令和8年 12月 2日(水)
- ②令和9年 1月20日(水)
- ③令和9年 3月 3日(水)

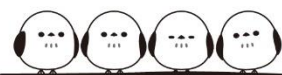
* 9:15～午前中 (1枠: 20分)

校医の先生 御紹介

校医の先生は、「たつのシティタワークリニック」院長の田角 勝先生です。平成29年度まで昭和医科大学病院小児科で、多くのてんかん、脳性麻痺、発達遅延、奇形症候群や摂食・嚥下障害のお子さんの診療をされていました。

小児神経を専門にしている病院や医師は都内では少ないので、ぜひお気軽に御相談ください。





10月 保健情報

～ユースヘルスケアについて～

★産婦人科医へのオンライン相談

子どもの思春期特有の様々な悩みに対して、児童・生徒や保護者の方が、学校を介して産婦人科医にオンラインでヘルスケアに関する専門的な個別相談を行える取り組みです。

【相談内容例】・月経に関すること(月経不順、月経痛、月経前症候群、ピル服用等)
・体の悩みに関すること(摂食障害、ジェンダー等)

○相談方法：オンライン(ビデオ通話)にて、教職員が同席し個別相談を実施

○対象者：児童・生徒、保護者

○相談時間：1回あたり30分程度

＊診察などの医療行為や緊急時対応を行うものではありません。御了承ください。

相談希望等ございましたら、連絡帳にて保健室までお知らせください。

～学校感染症について～

①インフルエンザの流行について

都内では、去年より一か月以上早く流行し始め、9月17日に注意報基準値を超えたと注意喚起がされました(東京都感染症情報センター)。これから冬にかけて本格的に流行するシーズンとなります。インフルエンザに罹患した場合は、発症した日を学校にお伝えください。

②インフルエンザ出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となります。期間を満たしていても、頭痛や咳、だるさ、食欲不振等の症状が残っていると、気力体力が伴わず学習に集中できないことが多いです。その場合は無理をせず、体調が回復するまで休養されてください。

＊学校感染症罹患後の登校再開時には「学校感染症による欠席届（兼再登校届）」の提出が必要となります。本校のホームページより印刷可能です。

③インフルエンザの検査・薬の有効時間

発熱後すぐのインフルエンザ検査では、ウイルス量が不足していて陰性となる場合があります。その場合抗インフルエンザ薬も処方されにくく、後日再受診が必要となることもあります。抗インフルエンザ薬は発症後48時間以内に服薬した場合に有効性が見られます。検査の有効性と合わせて発症後12時間以降、48時間以内に受診されることをお勧めします。

④感染対策

- こまめな手洗い、消毒
- マスク着用
- 休養・栄養・水分補給
- 咳エチケット
- ワクチン接種(かかりつけ医と相談)