ほけんだより 11月

令和８年11月２日発行
都立品川特別支援学校
校長　　西村　みゆき
担当　　保健室

日中も風が冷たくなり、肌寒さを感じる季節となりました。気温差の大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。今月の学習発表会を元気に迎えられるよう、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、体調を整えていきましょう。また、衣服で上手に体温調節をしながら、手洗い・うがい、換気なども意識し、元気に過ごしましょう。

11月 保健目標　：　手洗い・うがいをしてかぜを予防しよう

【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

【12月　保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	小学部	中学部
2	水	健康相談⑦	午前中	該当者	該当者
4	金	歯科保健指導	10：10～	小2	
16	水	歯科保健指導	10：10～		
18	金	歯科保健指導	10：10～		

【歯科保健指導について】

例年、小学部2年生を対象に歯科保健指導を実施しています。該当学年には詳細について後日お知らせを配布いたします。

【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、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。

日程	時間
令和９年１月20日(水)	９：15～午前中(1枠20分)
令和９年３月３日(水)	

【校医の先生　　御紹介】

精神科校医の先生は、「たつのシティータワークリニック」院長の田角　勝先生です。平成29年度まで昭和大学病院小児科で、多くのてんかん、脳性麻痺、発達遅滞、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。

11月　保健情報

これから様々な感染症が流行する季節です。

手洗いをする　換気をする　生活習慣を整える

の３つを意識してかぜを予防しましょう！

1　手洗いをする

手洗いは、かぜや感染症を防ぐいちばん身近な方法です。正しい手のあらい方を確認しましょう。



(厚生労働省ＨＰより)



2　換気をする

感染症は、せきやくしゃみ、会話などで飛び散る飛沫を吸い込むことで広がることがあります。こまめに換気を行い、新鮮な空気を取り入れましょう。

(厚生労働省、文部科学省より)

- 対角線上にある2方向の窓を開ける。
- 10ｃｍ～20ｃｍを目安に窓を開ける。
- カーテンを開ける(空気を効率よく入れ替えるため)。
- 冬季は空気が乾燥しやすく、飛沫が飛びやすいためこまめに換気を行う。

3　生活習慣を整える

(１)十分な栄養をとる

朝・昼・夜にバランスのよい食事をこころがけましょう。

(２)適度な運動をする

散歩など好きな活動に取り組みましょう。

(３)十分な睡眠をとる

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。早寝・早起きを心がけましょう。

