

ほけんだより 12月

冬休み号

令和6年12月19日
東京都立清瀬特別支援学校
校長 稗田 知子

2学期は遠足や宿泊行事、学習発表会など行事がたくさんありました。来週から冬休みになります。基本的な感染症対策を行いながら、健康に過ごせるようにしましょう。3学期、元気に会えるのを楽しみにしています。



❖ 新年度書類の準備について ❖

新年度書類をご準備していただく時期が近付いてきました。学年によって必要書類が異なります。下の表を御確認ください。

- ※現小6（新中1）は入学手続きの中で書類を整えていただきます。
- ※現小3（新小4）は12月保護者会にて配布済みです。

- 1 提出物 *新年度の学年を御確認ください。
- 2 配布日：令和7年1月17日（金）
- 3 提出締め切り：令和7年3月14日（金） ①～⑥の書類・災害時薬、緊急時薬

書 類	記入者	小学部						中学部		
		1	2	3	4	5	6	1	2	3
①保健調査	保護者	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②主治医の意見書	主治医	○	△	△	○	△	△	○	△	△
		内容に変更がある場合は、毎年提出を依頼させていただきます。								
③学校生活管理指導表	主治医	心臓病・腎臓病・喘息・食物アレルギーのある方は、原則、毎年提出をお願いします。								
④服薬依頼書	保護者	定時薬・緊急時薬がある方は薬と一緒に提出をお願いします。								
⑤心臓検診調査票	保護者	○	○	○	○	○	○	○	○	○
⑥結核検診問診票	保護者	○	○	○	○	○	○	○	○	○



1月の保健行事



日時	学部・学年	行事
1月10日（金）9：30～	中3	身体測定
1月15日（水）9：30～	小56・中12	
1月17日（金）9：30～	小1～4	
1月16日（木）9：30～	希望者	療育相談

※年間行事計画の12月に予定されていた色覚検査は、色覚特性があった場合でも職業選択の不利益につながるということが限定的なため、実施しないこととしました。色の見え方などについて、日常生活で気になることがありましたら、主治医の先生へ御相談ください。また保健室でも簡易的な検査は実施できますので、お声かけください。

❁ 今後の療育相談 ❁

日時	受付締め切り日
1月 16日 (木) 9:30~12:00	1月10日 (金)
2月 6日 (木) 9:30~12:00	1月30日 (木)



御希望の方は、連絡帳または二次元バーコードから読み取りお申し込みください。連絡帳でお申し込みされる場合は、御希望の時間もお知らせください。

※時間は1枠30分です。

(9:30~10:00、10:00~10:30、10:30~11:00、
11:00~11:30、11:30~12:00)

※希望者が多数の場合は、新規の方等を優先させていただきます。



❁ 産婦人科医によるヘルスケアに関する専門相談について❁

お子様の体の成長についての不安・月経（生理）に関すること・思春期の心や体について産婦人科医に相談を御希望の方は二次元バーコードからお申し込みください。



～ てあら 手洗い3つのポイント ～

その1: せっけんで!

水だけの手あらいでは、きれいにみえてもばい菌やウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいま。



その2: 水を流して!

ためた水を使うと、「あらいおとす」ことができていないかも…。水を流しながら、せっけんのあわをのこさないようにあらいま。

その3: よくふきとる!

あらった後、手をぬれたままにすると、またばい菌やウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始はのたのしみイベント続き。腹八分目を意識しよう