

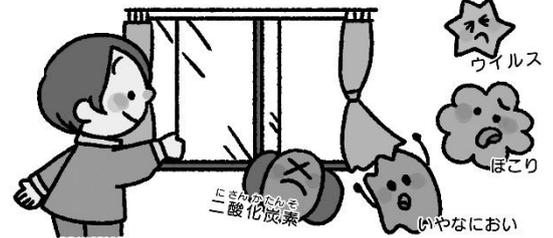
# ほけんだより 2月

令和7年2月3日  
東京都立清瀬特別支援学校  
校長 稗田 知子

今年の「立春」は本日2月3日です。暦の上では春を迎えるころですが、寒い日が続いています。

気温が低く空気が乾燥している状態は、ウイルスが拡大しやすい環境です。こまめな手洗い、部屋の換気など感染症予防を心掛け、元気に過ごしましょう。

空気を入れかえて 気分をリフレッシュ!



## 新年度書類の配布について

1月17日(金)に在校生の方へ、新年度保健書類を配付いたしました。締め切りは3月14日(金)です。書類について、御不明な点がございましたら担任・保健室までお問い合わせください。

※配布物の一覧は、ほけんだより1月号を御確認ください。

※現小6は、入学手続きの中で書類を整えていただきます。

## ❀ 2月の保健行事 ❀

日時	学部・学年	行事
2月28日(金) 午前中	小6	歯科衛生士による歯科指導

## ❀ 今後の療育相談 ❀

日時	受付締め切り日
2月6日(木) 9:30~12:00	2月4日(火)
3月6日(木) 9:30~12:00	2月28日(金)



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。



# ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと

発熱だけでなく、下痢や嘔吐による欠席や早退も増えています。

感染症の予防は手洗いです。こまめな手洗いを心がけましょう。また、下痢や嘔吐の症状がある

場合は、無理をせず休養しましょう。



感染したら安静にして休む。  
下痢や嘔吐の後は水分補給を



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに

覚えよう！ やってみよう！

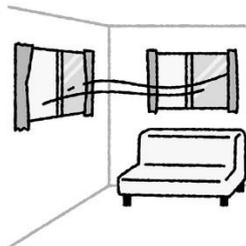
# 寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いでする。



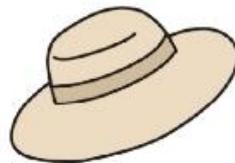
部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

## もうはじまっている?! 花ふん症

花粉症の症状をおさえるポイントは、とにかく花粉を体に付けない・入れないことです。花粉症の症状が酷い場合は、早めの受診をしましょう。



鼻・喉から入る花粉をガードしましょう。外ではなるべく外さないようにしましょう。

頭(髪の毛)には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子がよいでしょう。髪が長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

帽子と合わせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめです。外から帰ったときは、花粉をよくはらってから中に入りましょう。