



令和7年11月4日
東京都立清瀬特別支援学校
校長 稚田 知子

秋も深まり、朝夕の寒暖差も大きいこの時期から、鼻水や咳が出るなど風邪症状のある人が増え始めてきます。

これから本格的な寒さがやってくる冬に備えて、普段の生活習慣を見直し、風邪やインフルエンザなどの感染症に負けないよう、【早寝・早起き・朝ごはん】を実践していきましょう。

✿12月の保健行事について✿



日時	学部・学年	行事
12月2日(火) 9:30~	中学部	体重測定
12月4日(木) 9:30~	小4・5・6	体重測定
12月5日(金) 9:30~	小1・2・3	体重計測
12月9日(火) 午前中	小1	歯科指導

✿11月・12月 療育相談について✿

日時	申し込み締め切り日
11月27日(木) 9:30~	11月20日(木)
12月18日(木) 9:30~	12月11日(木)

御希望の方は、時間帯を連絡帳または右の2次元バーコードから読み取りお知らせください。

※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・学校が判断した緊急度の高い方を優先させていただきます。



<https://forms.office.com/r/mYyHbrgqyu>

✿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✿

お子様の体や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御相談を希望の方は右の2次元
バーコードから読み取りお知らせください。

※時間は1枠 30 分です。

<https://forms.office.com/r/tLQ012w5K2>



がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標：良い姿勢を心がけよう

し せい せい かつ
こんな姿勢で生活していませんか？



ね
寝ころがって
どくしょ
読書をする



した む
下を向いて
つか
スマートフォンを使う



せなか まる
背中を丸めて
つか
タブレットを使う

かんせんしようき
感染症に気をつけて



冬に向けて、感染症対策が大切な時期になりました。
対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。
また、体調が悪い時は無理をせず、ゆっくり休みましょう。

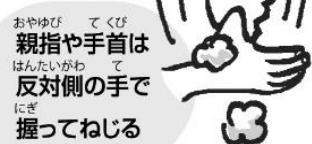
て
手をぬらして石けんをよく泡立てる



あら のこ
洗い残しやすい箇所に注意する



あら
こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う



りゅうすい
流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！