



# ほけんだより11月



令和7年 11月4日  
東京都立清瀬特別支援学校  
校長 稗田 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 しょう き  
感染症に気をつけて



ふゆ む かんせんしやうたいさく たいせつ じ き  
冬に向けて、感染症対策が大切な時期になりました。

たいさく たいさく たいさく  
対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。

また、たいちやう わる とき むり やす  
また、体調が悪い時は無理をせず、ゆっくり休みましよう。

て せつ あわ だ  
手をぬらして石けんをよく泡立てる



あわ よこ す あ  
泡が汚れを吸い上げる！

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

ゆびさき つめ  
指先や爪は  
はんたいがわ  
反対側の  
て  
手のひらでこする



おやゆび てくび  
親指や手首は  
はんたいがわ  
反対側の手で  
にぎ  
握ってねじる



あら のこ か しょう ちゅうい  
洗い残しやすい箇所に注意する



りゅうすい  
流水でしっかり洗い流し、  
せい けつ  
清潔なタオルなどで  
みず け ふ と  
水気を拭き取る



きやうよう  
タオルの共用はしないようにね！