

ほけんだより1月

令和8年1月8日

東京都立清瀬特別支援学校

校長 稗田 知子

本年もどうぞよろしくお願いたします。年末年始の過ごし方はいかがだったでしょうか？

不規則な生活習慣がついてしまった…というお子さんはいませんか？

毎日の冷え込みも強く体調を崩しやすい時期です。気持ちを新たに健康管理に留意しましょう。



❀新年度保健関係書類と災害時薬・緊急時の薬について❀

新年度書類を御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。詳細は12月号のほけんだよりで御連絡した通りです。御準備をお願いいたします。

※現小学部3・6年生は、12月保護者会にて配布済みです。

- 1 提出物 *新年度の学年で御準備ください。
- 2 配布日:令和8年1月16日(金)
- 3 提出締め切り:令和8年3月13日(金)

❀災害時薬・緊急時薬について❀

災害時薬・緊急時薬は、新しい薬(3日分/3回分)をお預かりした後、返却いたします。提出の際は、「薬」
「お薬の説明書のコピー」「服薬依頼書」を一緒に御提出ください。

また、災害時薬・緊急時薬は「主治医の意見書」に記載されているお薬のみ、お預かりいたします。(市販薬のお預かりはできません。)

詳しくは、1月16日(金)に配布する『令和8年度 薬(災害時・緊急時)のお預かりについて』を御確認ください。



1月の保健行事

日時	学部・学年	行事
1月14日(水)9:30~	中学部2・3年生	身体測定
1月15日(木)9:30~	中学部1年生	
1月16日(金)9:30~	小学部5・6年生	
1月19日(月)9:30~	小学部3・4年生	
1月20日(火)9:30~	小学部1・2年生	
1月28日(水)午前中	中学部3年生	歯科指導
1月29日(木)9:30~	希望者	健康療育相談

❀ 健康療育相談について ❀

日時	受付締め切り日
1月29日(木)9:30~12:00	1月23日(金)
2月19日(木) 9:30~12:00	2月13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。

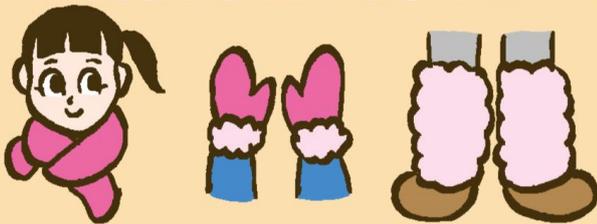
❀ 産婦人科医によるヘルスケアに関する専門相談について ❀

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。



冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が増え
ると
体温もアップ!



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」