

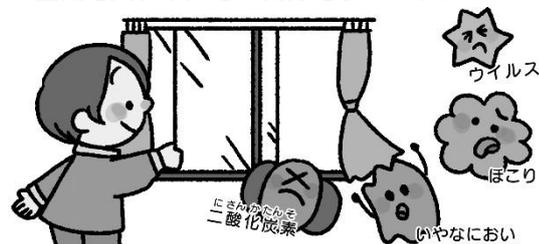
# ほけんだより2月

令和8年2月2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2月4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16日(金)に在校生(小3・小6・中3は除きます)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13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12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26日(木)9:30~	中学部	体重測定
2月27日(金)9:30~	小学部4・5・6	体重測定
3月 3日(火)9:30~	小学部1・2・3	体重測定

## ❖療育相談について❖

日時	受付締め切り日
2月19日(木)9:30~12:00	2月13日(金)
3月12日(木)9:30~12:00	3月 6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。

都立清瀬特別支援学校 産婦人科医  
によるヘルスケアに関する専門相談申し  
込みフォーム



# 2月の保健目標:寒さに負けないからだをつくろう

## ❁感染症について❁

インフルエンザやコロナウイルス等の出席停止を伴う欠席をされる場合(電話や Classi)は、以下の内容をお伝えください。

- ①理由:インフルエンザ、コロナウイルス等(病院での検査結果)
- ②発症日:〇月〇日(曜日)
- ③出席停止期間(予定):〇月〇日(曜日)まで
- ④現在の症状:体温〇〇℃、咳、嘔吐等

## ストレス対策に

## 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



- ・ **REST** (休養)  
…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- ・ **RECREATION** (気晴らし)  
…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- ・ **RELAX** (緊張をほぐす)  
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

## 乾燥注意報 !!!

## 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20~22℃)で、湿度対策も心がけましょう