



保健だより

てのひら

令和6年 11月 29日
東京都立高島特別支援学校長
石川 拓

今年も残すところ 1ヶ月を切りました。街はすっかりクリスマス一色で、一段と華やかに色づいていきますね。先月は学習発表会がありました。真剣な表情で発表している児童・生徒の姿にいつもとは違った一面を見ることができて、とても感動しました。

12月は、1年のうちでも一番日が短く、世の中全体があわただしい時期ですので、交通事故やけがには十分に気を付けて楽しいクリスマスや年末年始を過ごしてください。



12月の保健行事

- 2日(月)体重測定(中)
- 3日(火)体重測定(小4~6)
- 4日(水)体重測定(小1~3)
- 12日(木)精神科健康相談

🎄🎄🎄 Merry Christmas



冬休みも
生活リズムを整えよう



主治医の意見書・学校生活管理指導表配布について

本校では、毎日服薬している場合や、学校生活全般あるいは緊急時に特別な対応が必要な場合など、学校が必要と判断したお子さんに対し、下記の書類の提出をお願いしております。対象者には、新年度用として1月下旬に保健関係書類と一緒にお渡しする予定です。

「主治医の意見書」「学校生活管理指導表」は、医療機関の予約の関係等があるかと思っておりますので、早めにお伝えさせていただきます。「主治医の意見書」は3年に一度、新規の用紙を提出していただいております。新小4・新中1以外の学年で、新規に服薬を開始した場合や変更・追記がある場合には、個別にお渡しいたします。保健室までお知らせください。

●「主治医の意見書」新小学部4年生、新中学部1年生

新規でご提出いただいております。対象者には、来年度新小4については1月下旬、新中1については体験入学に新しい用紙をお渡しいたします。主治医に記入いただいた後、提出日にご提出ください。

●「学校生活管理指導表」(心臓疾患・アレルギー等)をご提出いただいている方

原則として毎年新規でご提出いただいております。対象者には1月下旬に新しい用紙を配布する予定です。主治医にご記入いただいた後、提出日にご提出ください。

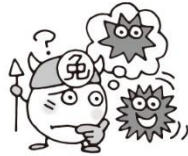
※医療機関の予約の都合上、「主治医の意見書」「学校生活管理指導表」を早めに受け取りたい場合には、連絡帳等を通じて保健室までお知らせください。

*提出日 令和7年4月9日(水)

(紛失防止のため、提出日までは学校でお預かりできません。ご了承ください。)

次ページに続きます

風邪に何度もかかるのはどうして?



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいい手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



乾燥肌を 防ごう!

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

体をごしごし洗わない

保湿クリームを使う

加湿器を使う

42℃以上の熱いお湯に長くつからない



寒暖差、乾燥、花粉等で、かゆみや発疹が出ている方が増えています。かゆみを我慢することは難しいので、早めの受診をお勧めしています。医療機関で処方された薬であれば、学校でも服用したり塗ったりすることができます。



～～年末年始の緊急時に備えて～～

年末年始は休診の病院が多くなります。お困りの際は以下の相談場所や案内があります。

●東京消防庁救急相談センター●

TEL：#7119【24時間年中無休】 繋がらない時→ 23区：03-3212-2323

救急車を呼んだ方がよいのか？今すぐ病院に行った方がよいのか？など迷った場合の相談窓口。相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が24時間年中無休で対応しています。

インターネットで「#7119」を検索して、各種相談窓口や関連組織のHP情報、医療機能情報サイトなどの確認もできます。

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」●

TEL：03-5272-0303【都内全域 24時間】

ホームページでも東京都内の医療機関を地域、診療科、当番医など、目的に合わせて検索できます。



●医療情報ネット「ナビイ」●

医療情報ネット「ナビイ」は、診療日や診療科目といった一般的な情報に加え、対応可能な疾患・治療内容、提供しているサービスなど様々な情報から、全国の医療機関・薬局を検索することができます。

携帯電話向けサイト→<http://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/zkn-web/feature/S3600/initialize>

●お住まいの区のホームページにも、休日診療の案内があります。