

# ほけんだより

12

令和4年12月1日  
都立八王子西特別支援学校  
校長 井上 美保  
保健室 榎野・野間

子どもたちそれぞれが、自分のペースで大きくたくましく成長してきた1年を振り返るこの頃。あっという間に年内最後のひと月となりました。今年は様々な行事が再開され、保健からも感染症対策をはじめとして、御家庭にはたくさんのご協力をいただきました。どうもありがとうございました。

冬休みには、のんびりと今年1年の楽しかった思い出を振り返ってみたいと思います。



## 12月の保健行事

- 2日(金) 小高体位測定
- 7日(水) 小低体位測定
- 8日(木) 体位測定予備日
- 9日(金) 小1 歯科指導
- 12日(月) 高3 宿泊前健診
- 19日(月) 高2 がん教育
- 20日(火) 療育相談

## 1月の保健行事

- 11日(水) 小高身体測定
- 12日(木) 小低身体測定
- 13日(金) 中身体測定
- 16日(月) 高3 身体測定
- 23日(月) 高1 身体測定
- 24日(火) 高2 身体測定・療育相談
- 25日(水) 身体測定予備日
- 27日(金) 高3 歯科指導



## 療育相談について

お子さんの心身や行動の理解・解決を目的として、精神科医と担任との面談の場を設けています。療育相談には、保護者だけでなくお子さんが同席(途中退席可)することが必要です。12月は定員となりました。今年度は、残り1月24日(火)PM、2月21日(火)PMとなります。

御希望される方は、相談内容も併せて、担任を通して保健室までお声がけください。

## 冬休みの健康調査のお願い

保健室では、夏休みと同様に冬休みも休業中の健康状態の調査をしております。2学期終業式の日、「冬休みの健康調査」を配布いたします。体調の変化等ありましたら、御記入いただき、1月10日(火)に黄色封筒に入れて各担任まで御提出をお願いいたします。



## 冬休みに受診をしましょう！

いよいよ冬休みです。1学期の健康診断で通知を受け取った方は、この機会に治療をお願いいたします。病院選びに悩まれているようでしたら、学校医の先生をお訪ねください。



内科	みわ 三輪 久美子先生	スマイルこどもクリニック（八王子市散田町）
眼科	ひらばやし 平林 ゆたか 先生	フレスコ眼科（八王子市南大沢）
耳鼻科	ながお 長尾 てっぺい 先生	八王子北口耳鼻科皮膚科（八王子市旭町）
歯科	もくだい 奎代 てるよし 先生	奎代歯科医院（八王子市千人町）
精神科	はまもと 濱本 ゆう 先生	

### 冬になると体調が悪くなる人はいませんか？



秋口から冬にかけて気持ちが落ち込む、朝起きられずに寝すぎてしまう、寝ても眠気が取れないなどの不調はありませんか？このような症状の背景には、**冬季うつ**があるかもしれません。冬季うつは正式には「**季節性感情障害**」という病気で、特定の季節に調子を崩す疾患のことです。

そんな冬季うつ改善のカギは、**お日様の光に当たる**ことです。寒いとつい家にこもりがちになってしまいますが、15分間だけでも外に出てみてください。体調の変化を感じられるはずです。

### さらに.....



心身共に不調のときは、人間関係のトラブルにつながりやすくなります。冬休み明けに気持ちよく学校に来るためにも、SNSから距離をとってみたい、一人でゆっくり過ごす時間をつくってみたいと、まずは自分で自分を労わることからはじめてくださいね。