

# ほけんだより 12月

令和5年12月1日  
東京都立八王子西特別支援学校  
校長 坂口 しおり  
保健室 椰野・野間

早いもので年内最後のひと月となりました。朝晩は冷え込みが強くなり、また、年末のイベントに合わせて外出も増えることかと思えます。インフルエンザをはじめとする感染症が流行っていますので、体調管理には気を付けて、楽しい冬休みをお過ごしください。

## 12月の保健行事

- 6日(水) 小高体位測定
- 7日(木) 小低体位測定  
療育相談
- 8日(金) 小1 歯科指導
- 11日(月) 高2 宿泊前健診
- 12日(火) 体測予備日
- 18日(月) 高2 がん教育

## 1月の保健行事

- 10日(水) 小高身体測定
- 11日(木) 小低身体測定
- 12日(金) 高3 体測定
- 15日(月) 中身体測定
- 16日(火) 高2 身体測定
- 17日(水) 高1 身体測定
- 18日(木) 身体測定予備日  
療育相談
- 30日(火) 高3 歯科指導



## 冬休みの健康調査のお願い

保健室では、夏季休業と同様に冬季休業中の健康状態の調査をしています。2学期終業式の日、「冬休みの健康調査」を配布します。冬季休業中に体調の変化等ありましたら、御記入いただき、1月9日(火)に黄色封筒(小学部は紫封筒)に入れて担任まで御提出をお願いします。

お子様の成長について悩まれていませんか？

## 療育相談について

お子様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。「服薬を開始したいが不安がある」「不登校について」「思春期の対応が難しい」など、相談内容に合わせて、医療と学校の2つの視点から今後の支援方法を検討していきます。

今年度は、残り1月18日(木) PM、2月16日(金) PMです。御希望される方は、担任を通して保健室までお伝えください。

## 冬休みに受診をしましょう

もうすぐ冬休みです。1学期の健康診断で通知を受け取った方は、この機会に受診をお願いします。病院選びに悩んでいるようでしたら、下記の学校医をお訪ねください。



内科	みわ くみこ 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 ゆたか 平林 豊先生	フレスコ眼科（八王子市南大沢）
耳鼻科	ながお てっぺい 長尾 哲平先生	八王子北口耳鼻科皮膚科（八王子市旭町）
歯科	もくだい てるよし 柰代 好照先生	柰代歯科医院（八王子市千人町）

### 婦人科受診について



月経にまつわる体調不良などでの来室者が増えています。もしもお困りのことがありましたら、この冬休みで婦人科へ月経等について相談してみたいかごですか。鎮痛剤やホルモン治療などで解決できることがあります。はじめての婦人科受診ではどのようなことをするのか、基本の流れを紹介します。

- ①問診表の記入 … 現在の状態や困りごとを記入します。
- ②問診 … 正しい内容を伝えます。
- ③婦人科診察 … 必要に応じて内診や超音波検査をします。診察で不安なことがあれば伝えましょう。
- ④必要に応じた治療… 薬が処方される場合があります。

婦人科を受診する際には、基礎体温表を1か月程つけて受診することをおすすめします。基礎体温は、舌下で基礎体温計を使って測定します。女性ホルモンのバランスや動きを自分でチェックできる唯一の方法です。基礎体温と同時に経血量や体調の変化などをメモしておけば、正確な症状の把握にも役立ちます。

また、どこの病院を受診したら良いのかが分からないなど、保健室では相談を受け付けております。お気軽にお声掛けください。

本校ホームページ「保健教材」には、基礎体温表が掲載されています。必要に応じて印刷してご使用ください。

また、その他に体重測定の記録(学校で体重を測ることもできます)や歯磨きの教材を掲載しております。

