

ほけんだより 12月

令和6年12月2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

- 3日(火) 小高体測
- 4日(水) 小低体測
- 10日(火) 体測予備日
- 11日(水) 小1 歯科指導
- 12日(木) 療育相談
- 13日(金) 中1 女子月経指導
- 16日(月) 高2 宿泊前健診

1月の保健行事

- 9日(木) 小高身体測定
- 10日(金) 高1 身体測定
- 14日(火) 高2 身体測定
療育相談
- 15日(水) 小低身体測定
- 16日(木) 中身体測定
- 20日(月) 高2 がん教育
- 21日(火) 高3 身体測定
- 22日(水) 高1 保健指導
- 23日(木) 身体測定予備日
- 27日(月) 中3 保健指導
高2 保健指導
- 29日(水) 高3 歯科指導



冬休みの健康調査のお願い

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8日(水)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。

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。病院選びに悩まれているようでしたら、下記の学校医をお訪ねください。

※受診される前に病院にお電話をお願いいたします。

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) 042-661-5529
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) 042-670-0170
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) 042-642-2505
歯科	もくだい よしてる 李代 好照先生	もくだい歯科医院 (八王子市千人町) 042-667-8994

～保健指導について～



保健室では、学年の先生方と協力して様々な保健指導を行っています。学年の実態によって内容は変わりますが、そのうちの一部を御紹介します。御家庭でお困りのことなどございましたら、お気軽に保健室まで御相談ください。

①歯科指導

全学部対象です。外部から歯科衛生士さんをお招きして、歯の磨き方や虫歯の仕組みに加えて、カラーテスターを使った染め出しを実施しています。ブラッシング指導を保護者向けに行うこともあります。学校 HP の保健室のページにも使用している教材を載せていますので、御家庭でも活用してみてください。

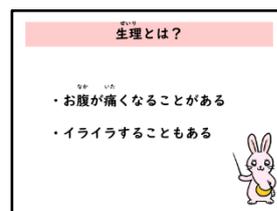
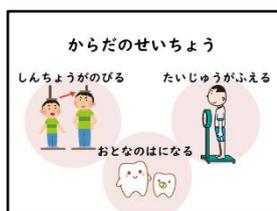
1 1 ひだりの したの おくば	2 2 みぎの したの おくば	3 3 みぎの うえの おくば	4 4 ひだりの うえの おくば	5 5 「いー」で まえば	6 6 「いー」で ひだりの おくば	7 7 「いー」で みぎの おくば
1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10

②薬物指導

高等部対象です。学校薬剤師さんをお招きして、たばこやお酒、薬物の危険性についてお話していただいています。自分で薬を管理している生徒もいますので、用法を守ることや、自分の薬を人にあげないことなども学習しています。

③女子に対しての指導

必要学年の女子を集めて、適宜実施しています。月経時の手当や生活の仕方について、養護教諭と女性教員と一緒に学びます。初経の時に落ち着いて対応できるよう、心の準備をすることを目的としています。実施する際にはお便りをお配りしていますので、御家庭でもポーチの中身の確認や、使用方法などを復習してみてください。



④プライベートゾーンや人との距離感について

必要学年に向けて、適宜実施しています。プライベートゾーンについては、「人に見せない」「人を見ない」「人前で触らない」「人を触らない」の4つを教えています。また、人との距離感については、「うで1本分あける」と教えています。保健指導だけでなく、日常生活の中で伝えていきます。

