

# ほけんだより 12月

令和7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 柳野・川畑

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

4日(木)	療育相談
9日(火)	小高体測
11日(木)	小低体側
15日(月)	高2宿泊前健診
16日(火)	体測予備日
24日(水)	小1 歯科指導

## 暖かい服装を心がけましょう

冷えは万病のもとです。体が冷えることで体内の代謝や免疫力が低下し、頭痛、腰痛、さらにはがんや心疾患などの重大な病気につながる可能性があります。冷えを放置すると、不調や病気を引き起こしやすくなります。

### 【寒冷蕁麻疹の方へ】

寒冷によるじんましの対策は、体を冷やさないことと急激な温度差を避けることが基本です。外出時はマフラーや手袋で防寒し、室内では重ね着やスリッパ等で保温します。症状が出た場合は、冷やすと悪化するため、全身を温かくし、かゆみがあればかかないように注意が必要です。必要に応じて、皮膚科で抗ヒスタミン薬などの治療を受けることも検討してください。



防寒着を身に着ける



重ね着をする



カイロを貼る



暖かいものを飲む

## 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(木)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。

## 早めに受診をしましょう

1学期の健康診断で通知を受け取って未受診の方は、冬休み等も利用し、早め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。  
※各医院へは、受診される前にお電話にて御確認ください。


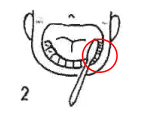
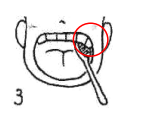

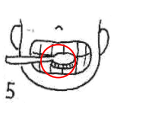


内科	みわ 三輪 久美子先生	スマイルこどもクリニック (八王子市東浅川町) 042-661-5529
眼科	ひらばやし 平 林 ゆたか 先生	フレスコ眼科 (八王子市南大沢) 042-670-0170
耳鼻科	ながお 長尾 てつべい 先生	八王子北口耳鼻科皮膚科 (八王子市旭町) 042-642-2505
歯科	もくだい 李代 よしてる 好照 先生	もくだい歯科医院 (八王子市千人町) 042-667-8994

## ～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、そのうちの一部を紹介します。御家庭でお困りのことなどありましたら、お気軽に保健室まで御相談ください。

### 【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、カラーテスト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	2	3	4	5	6	7
						
ひだりの したの おくば	みぎの したの おくば	みぎの うえの おくば	ひだりの うえの おくば	「いー」で まえば	「いー」で ひだりの おくば	「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

### 【「お酒」と「たばこ」についての指導】

高等部1年生を対象に学校薬剤師さんをお招きして、「たばこ」や「お酒」の害についてお話していただきました。「たばこ」を吸って真っ黒になった肺を見て、一度壊れた肺の細胞はもとに戻らないことを知ったり、「お酒」は飲みすぎるとがん等の様々な大きな疾患につながることを学びました。

## ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

### 空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

### 接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

### 飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。