

ほけんたより 1月

令和8年1月8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 植野・川畠

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

冬休みはゆっくりとお過ごしになりましたか。体調に気を付けながら、少しずつ通常の学校のペースを取り戻していくように協力していきます。

1月の保健行事

9日（金）	高3身体測定
13日（火）	高2身体測定
15日（木）	中身体測定 療育相談
16日（金）	小低身体測定
19日（月）	小高身体測定
21日（水）	高1身体測定
23日（金）	身体測定予備日
28日（水）	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学期終業式の日に、「冬休みの健康調査」を配布しました。冬季休業中に体調の変化やがなどがありましたら、御記入いただき、黄色封筒（小学部は保健封筒）に入れて担任まで御提出ください。



都立八王子西特別支援学校長 開
臨時薬・頓服薬使用依頼票 保護者記入

1.薬局で渡される薬の説明書のコピーなどを可能な限り添付してください。
2.薬が何種類かある場合は、薬の名前の欄に①②③などの番号で明記してください。
3.それ以外の欄についても、筆記でそれらの内容について記入してください。

小・中・高 年 齢 児童・生徒名	
◎学校で対応が必要な期間はどのくらいですか? 令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日	
◎薬の名前	◎処方薬の場合 病院名(科): 医師名: 電話番号:
◎いつ服用しますか? またはどのような症状の時に服用しますか?	
◎1回に服用(使用)する量は? (□枚、□錠など)	※頓服薬で2回目を服用(使用)するときはどのくらいの時間をあけますか?
◎服用(使用)にあたり特に注意することはありますか?	
上記の対応期間の間、または症状出現の際は学校で薬を服用(使用)することを依頼します。 記入日: 令和 年 月 日 保護者署名 _____ 裏面も御覧ください	

学校で服薬する場合は、「臨時薬・頓服薬使用依頼票」を提出してください。

臨時的に学校で服薬する場合には、「臨時薬・頓服薬使用依頼票」と共にお薬を提出してください。依頼票の内容にそって服薬をします。

「臨時薬・頓服薬使用依頼票」は、本校のホームページに掲載されておりますので、必要に応じて印刷して御利用ください。また、学校でも「臨時薬・頓服薬使用依頼票」をお渡しすることができます。

ZX

子どもの肌を守る 冬 のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作つて保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

次年度の保健関係書類の提出について

- 年度当初に提出していただいた「保健関係書類」は、3月25日(水)の修了式の日に封筒に入れて来年度分の書類を配布します。(新中1は入学準備会、新高1は入学許可予定者発表日に配布します。)
- 対象の方へ下記の書類を11月に配布しました。医療機関(医師)での記入が必要になります。
提出締め切りは2月27日(金)です。御協力をお願いします。

① 学校生活管理指導表 (心臓疾患・腎臓疾患用)	○心臓若しくは腎臓に疾患及び異常などある方
② 学校生活管理指導表 (アレルギー疾患用)	○食物アレルギーがあり、学校給食などで除去の対応が必要な方

汚物処理について

感染者の嘔吐や下痢は、予想以上の広範囲に広がり、処理しきれなかった飛沫には多数のウイルスが含まれます。汚物処理には、消毒効果が期待できる次亜塩素酸ナトリウムがおすすめです。十分な効果のある1,000ppm(濃度)の次亜塩素酸ナトリウム溶液は、水1リットルに対しておおよそキッチンハイターをキャップ1杯分で作ることができます。

汚物の処理方法

- ①換気をして、手袋・エプロン・マスクを着用します。
- ②汚物の周囲2mくらいを汚染範囲として、次亜塩素酸ナトリウムをかけたペーパータオルで外側から内側に向けてゆっくり拭き取ります。
- ③汚染範囲にペーパータオル等を広げ、次亜塩素酸ナトリウム溶液で浸し、10分後に拭き取ります。



●嘔吐物等で汚れた衣服について●

本校では感染防止のため、嘔吐物等で汚染された物(衣服・かばん・靴など)につきましては、原則そのままビニール袋に入れて御家庭へ返却させていただきます。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

★突然の体調不良や怪我・・・電話で相談できる連絡先があります。★

#8000	こども医療でんわ相談 休日、夜間に受診するべきか判断を迷った時、小児科医師、看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。
#7119	救急安心センター事業 急なけがや病気で救急車を呼ぶべきか判断に迷った時、専門家からアドバイスを受けられます。

