

ほけんだより 2月

令和8年2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・川畑

2月3日は「立春」です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。衣服で体温調節をし、睡眠、食事を十分にとることが大切です。空気の乾燥に加えて、疲れや寒さで免疫が落ち、感染症にかかりやすい状況が続きます。学校では、手洗い・うがい、換気を意識して行っています。

2月の予定

- 6日（金） 小高体位測定
- 9日（月） 小低体位測定
- 12日（木） 体位測定予備日
- 18日（水） 高1 歯科指導
- 19日（木） 療育相談

毎朝の健康観察のお願い

いつも本校の感染症対策に御協力いただきありがとうございます。体調不良者が増えていますので、御自宅での毎朝の検温など、健康観察を行うようお願いいたします。



使用済のおむつを入れるポリ袋について

本校では「感染予防・臭い軽減」のため、使用後のおむつをポリ袋に入れて捨てています。次年度から、おむつを使用している児童・生徒は全員おむつを入れるためのポリ袋を各御家庭から用意していただきます。御協力をお願いします。

連絡先の確認について

児童・生徒が学校で、発熱したりケガをしたりした時には、保護者の方へ電話にて連絡します。報告や相談させていただくために、必ず連絡のつく電話番号を学校へお知らせいただき、変更のある場合は、速やかに御連絡ください。特に体調に変化がある時等は、学校からの着信の有無もこまめに御確認いただきますようお願いいたします。

療育相談について

本校では、お子様の心身の状態とそれに伴う行動の理解・解決を目的として、学校医（精神科医）である濱本先生との面談の場を設けています。相談内容は、服薬・登校支援・強い精神的な不安感・執着など、多岐にわたります。精神科医の先生の専門的な意見を伺えるため、課題の理解・解決の糸口が見つかります。今年度最後の相談である2月19日（木）は、14:30～15:30の空きがあります。複数希望者がいらっしゃる場合は、緊急性の高い順から受付となります。次年度初回相談は5月になります。なお、健康に関する御相談はいつでも保健室で受け付けております。お気軽に御相談ください。



冬は乾燥する季節です。 のど・肌・手を守りましょう！

のどの乾燥対策アレコレ

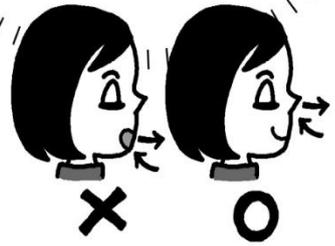
部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)



口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



マスクをする
(呼気による保湿効果)

口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる可能性があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえて乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的的刺激で口の周りの皮膚が荒れます。



ご家庭で
できるケア

保湿剤を
こまめに塗布する
舐め取られないように、
寝る前や寝ている間に
塗るのがおすすめです。

刺激のある
食べ物は避けて
柑橘類や塩分が多いもの
は刺激になり、炎症が悪
化する恐れがあります。

水分補給をする
水分不足が乾燥を招きます。
こまめに水分を摂らせるよう
にしましょう。