

令和8年3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

ほけんだより 3月

うららかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そのような日は外出したくなりますが、3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き、急に冷え込むこともありますので、上着を持ち歩いたりするなどして、体調を崩さないように気を付けてください。

<3月保健行事>

- 3月2日(月) 小高体測
高3薬物指導
- 3月3日(火) 小低体測
- 3月5日(木) 体側予備日

<春休みの健康調査>

修了式の日、「春休みの健康調査」を配布します。春季休業中に体調の変化等あった場合は、御記入いただき、黄色封筒(小学部は紫封筒)に入れて、始業式(4月6日)に担任まで御提出ください。

◆がん教育講演会について◆

講師の方をお迎えして1月30日(金)高等部2年生を対象にがん教育講演会を開催しました。

- ・がん予防のために大事なことは・・・
「食生活を見直す」「適正体重を維持する」「身体を動かす」「禁煙する」「節酒する」
- ・健康診断は、早期発見のために、健康な時に行くことが大事。(早期発見・早期治療であればほとんどが治る可能性が高いのです！)

◆子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)について◆

子宮頸がんを予防できるワクチンです。小学部6年生～高等部1年生まで(女子のみ)は、公費(無料)で受けられます。1997年4月2日～2009年4月1日生まれの女性で、2022年4月1日～2025年3月31日までに1回以上接種した方は、2026年3月31日まで残りの接種を公費で受けられる特例(キャッチアップ接種)対象となります。

対象の方は、主治医の先生に御相談されてみてはいかがでしょうか。

若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている!?

これは本当です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000～5,000個にもなるといわれています。



こんなことがリスクに!

- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- ・運動不足
- ・やせ過ぎ
- ・太り過ぎ
- ・お酒
- ・たばこ
- など

がん細胞があるのに発症しないのはなぜ?

免疫細胞がすぐがん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりのカギなのです。

健康な生活を心がけ、がん細胞をやっつける免疫力を鍛えましょう。



保健関係書類の返却と新年度の提出について

年度末になりました。今年度お預かりした書類とお薬（お預かりした方のみ）を返却します。また、新年度に向けて、次年度用の保健関係の書類とお薬（提出対象の方）を入学式もしくは、始業式に提出してください。

なお、提出内容に不備がある場合は、差し戻させていただきますので予め御了承ください。注意事項については、下欄に記載していますので、御参照ください。

1 卒業生（小6・中3・高3）

現在、保健室でお預かりしている「保健関係の書類」と「預かり薬（該当者のみ）」等を卒業式の日に保健用封筒に入れて返却します。

2 小6・中3

- 卒業式の日に返却する使用済みの保健用封筒は御自宅にて保管ください。
- 本校へ進学される場合は、入学準備会または新入生保護者説明会の際にお配りする書類に必要事項を御記入の上、**入学式の日**に必ず保健用封筒に入れて御提出ください。

3 在校生（小1・2・3・4・5、中1・2、高1・2）

- 修了式の日『保健書類（全員）』と、『返却するお薬（今年度お薬を預かりしていた方）』を封筒に入れてお渡しします。
- 封筒の表紙を確認の上、提出が必要なものは**始業式の日**に必ず保健用封筒に入れて御提出ください。
- 薬などは内容を確認し、新しいものに入れ替えてください。

注意事項

〔令和7年度 小学部・中学部在校生用〕

保健書類

(新小・中・年組番)
姓名

今年度も、本校の学校保健活動に御協力いただきまして、ありがとうございました。来年度もよろしくお願ひします。
保健関係の書類等で、「年度末の返却物」は全てこの封筒に入っています。提出内容については一人一人異なっておりますので、下記を御確認のうえ、記入漏れのないように、御協力をよろしくお願ひします。

提出期限： 4月7日（月） ※全てこの封筒に入れて提出してください

| 提出対象 | 書類の名称 | 記入者 | 内容 | 保護者チェック |
|-------|-----------------|-----|--|---------|
| ○ 全員 | 定期健康診断における事前調査表 | 保護者 | 定期健康診断の際に使用 | |
| ○ | 結核検診問診票 | 保護者 | 内科、結核検診時に使用 | |
| | 学校生活管理指導表 | 医師 | 【心臓疾患・腎臓疾患等】 ◎心臓または腎臓疾患のある人 提出が滞れる場合（ 月 日頃提出予定） 【アレルギー疾患用】 ◎食物アレルギーなどで給食等に配慮が必要な人 提出が滞れる場合（ 月 日頃提出予定） | |
| | 学校給食 個人対応 依頼連絡票 | 保護者 | ◎食物アレルギーなどで給食等に配慮が必要な人 | |
| 該当者のみ | 定期薬等お薬の説明書のコピー | 保護者 | ◎定期的（毎日）に薬の服用がある人 新しいお薬の説明書（またはお薬手帳）のコピーを1部提出してください。 | |
| | 災害時薬依頼票 | 保護者 | ◎定期的（毎日）に薬の服用がある人 大規模災害時に備え3日分のお薬をお預かりします。提出方法の詳細は「災害時薬の提出の仕方」を御覧ください。 | |
| | 災害時用の薬3日分 | 保護者 | | |
| | 緊急時薬使用依頼票 | 保護者 | ◎下記の対応で学校への預かりが必要な人 急病・急死の危険、増量・減量時の薬、食物アレルギー等の薬を保存している人等 ★「診療情報提供書」または「学校生活管理指導表」への医師の指示の記載が必須です。 | |
| | 緊急時用の薬等 | 保護者 | | |
| | 臨時薬・頓服薬使用依頼票 | 保護者 | 風邪薬・目薬等臨時的に薬を使用する必要がある場合、薬と共に提出 | |

※御不明点がありましたら、養護教諭まで御連絡ください。

東京都立八王子西特別支援学校

左側の欄に○印が付いているものは、提出が必要です。（新中1・新高1の生徒は、提出の必要の有無に関わらず全ての書類が入っています。）

書類には、「保護者記入用」と「主治医記入用」がありますので、お間違えの無いようお願いいたします。

お薬を提出される方へ

- ① 不足の薬等がある場合は、メモ等でお知らせください。
- ② 「お薬説明書のコピー」もしくは、「お薬手帳のコピー」も御提出ください。
- ③ お薬を預ける場合は、診療情報提供書の提出も必要です。未提出の方は、主治医に記載していただき、提出してください。

最後に、内容を再度御確認いただき、間違えがなければ、封筒に入れたものを「保護者チェック」欄にチェック☑を付けてください。