



令和6年11月1日
 都立城東特別支援学校長
 佐藤 亜紀子
 保健室

秋も日増しに深まり、朝夕は冷える季節になりました。登下校の時間帯も肌寒さを感じる日が増えましたので、防寒着やお着物などを御用意いただき、衣服の調節をお願いします。

体調を崩さないように、よく寝て、よく食べて、よく体を動かして、かぜや感染症にならないように、「免疫力」をあげて備えましょう。

11月の保健行事

日にち	行事	対象者
5日(火)	体重測定	中学部1～3年生
6日(水)		小学部1～3年生
7日(木)		小学部4～6年生
7日(木)	宿泊前内科検診	小学部6年生
8日(金)	発達相談	事前に希望があった御家庭
14日(木)	整形外科相談	事前に希望があった御家庭



対象者のみ

主治医意見書・学校生活管理指導表の返却と提出について

来年度にむけて、小学部1年生～中学部2年生の対象の御家庭に「主治医意見書」、「学校生活管理指導表(心臓・腎臓用)」「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」を 12月2日(月) に配付・返却します。(ピンク色の封筒)

※現在提出されていない御家庭にも、提出をお願いすることがございます。

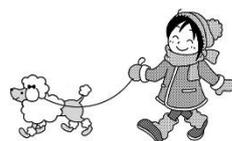
	現小学部3年生 現小学部6年生	現小学部 1・2・4・5年生 現中学部 1・2年生
主治医意見書	新規用紙 ※主治医が記入	<p><内容に変更がある場合></p> <ul style="list-style-type: none"> 新規用紙 ※主治医が記入 または 主治医の訂正印を押印の上、内容を変更する。 <p><内容に変更がない場合></p> <ul style="list-style-type: none"> 主治医に確認後、保護者が裏面【保護者確認欄】に記入
学校生活管理指導表 (心臓・腎臓疾患 アトピー性皮膚炎 ぜん息)		
学校生活管理指導表 (食物アレルギー)	新規用紙 ※主治医が記入	

【締切】令和7年3月3日(月)

※食物アレルギーのあるお子様の「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」は、令和7年2月10日(月)までに御提出をお願いします。



ふくそう あたたかい服装をしよう



冷えの改善 ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかりと摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする



感染症に気をつけましょう！

これからの季節はインフルエンザや感染性胃腸炎などが流行します。本校では、10月は手足口病やマイコプラズマ肺炎、りんご病に罹患したと報告がありました。気になる症状がある時は医療機関の受診をお願いします。

咳などの症状がある時や発熱などで欠席後、登校の際はマスクの着用をお願いします。また、学校感染症に罹患し出席停止が解除された後も、保菌している場合がありますのでマスクの着用に御協力ををお願いします。

感染症予防、拡大防止のために引き続き、以下のことについて御協力ををお願いします。



【お願い】

- * 発熱、咳や鼻水、倦怠感等の風邪症状がある場合は、医療機関の受診をお願いします。
 - * 体調がよくない時は、無理せず、自宅で休養をお願いします。
 - * 学校感染症（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症等）と診断された場合は、すぐに学校へ連絡してください。
- 学校感染症に罹患した場合は、出席停止になります。出席停止解除後、登校する際には保護者記入の「登校許可書」が必要になります。学校のホームページからダウンロードできます。記入して、学校へ提出してください。
- * 健康観察、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット、換気等、基本的な感染防止対策をお願いします。