

# ほけんだより 12月

令和6年12月2日  
都立城東特別支援学校長  
佐藤 亜紀子  
保 健 室

今年も残すところあと一ヶ月となりました。何かと慌ただしくなり、生活リズムが崩れやすいです。寒さも本格的になり、風邪や感染症も流行る時期です。本校でも、発熱や咳で欠席、早退している児童・生徒がいます。

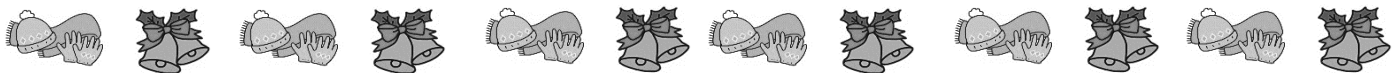
毎日を楽しく過ごせるように体調管理には十分気をつけましょう。

また、風邪のひきはじめや治りかけのときに無理をすると、長引いてしまうので、医療機関を受診してしっかり休みましょう。



## 12月の保健行事

日にち	行事	対象者
5日(木)	体重測定	小1~小3
6日(金)		小4~小6
9日(月)		中学部
12日(木)	歯科指導	中1-E、中1-D
13日(金)	発達相談	事前に希望があった御家庭
19日(木)	歯科指導	中1-C、中1-B
23日(月)		中1-A



## ※再掲 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

本日、「主治医意見書」「学校生活管理指導表」を提出いただいている御家庭（中学部3年生以外）に、来年度に向けて主治医に意見書等の内容の確認をしていただくため、書類の入ったピンク色の封筒をお渡ししております。封筒の中を必ず御確認いただき、**令和7年3月3日(月)まで**に、担任へ提出をお願いいたします。

なお、食物アレルギーのあるお子さまの御家庭は2月の個別面談時に、次年度の食物アレルギー対応についての確認をいたします。（給食対応の必要者のみ）

学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）につきましては提出期限を**令和7年2月10日(月)まで**とさせていただきます。詳細は、ピンク色の封筒内を御確認ください。

### 災害時薬を預けている御家庭へ

災害時薬は来年、3月末に一斉返却いたします。

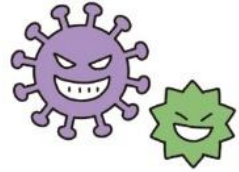
年度途中に薬の量や内容に変更があった場合は、その都度、担任までお知らせください。

薬によっては使用期限が切れている場合もありますので、御確認の上、必要な場合には交換をお願いします。



# かぜをひかないようにしましょう

寒さむくなって空くう気が乾かわいてくると、ウィルスが活かつぱつ発はつになり、インフルエンザや新しん型がたコこロろナなウィいルるス、ノのロろウィいルるス等の感かん染せん症しょうが広ひろがりやすくなります。今年ことしはマイコプラズマ肺はい炎えんも大だい流りゅう行こうしています。これらひょうきの病びょう気きにかかると、せきや鼻はな水みず、急きゅうな高こう熱ねつがでたりお腹なかが痛いたくなったりします。自分じぶんや周まわりの人ひとがかからないように次つぎのことに気きをつけましよう。



- 人ひとが大おお勢ぜいいる場ば所しょではマまスクすくをする
- せきエチケちゅういットいに注ちゅう意いする  
(せきやくしゃみでがで出でそうにななつつたら、  
ティうわぎッシュそで・ハつかンカち、上うわぎ着そでの袖そでなどを使つかって、  
口くちや鼻はなをおさえる)
- 石せつけんてでいねいに手てをあらう
- しえいっようかりねむ栄えい養ようをとる
- ぐねむっねむすりねむ眠ねむる
- 規き則そく正ただしい生せい活かつをする



## 感かん染せん症しょうの主おもな感かん染せん経けい路ろ

### くくうき感かん染せん 空くう気き感かん染せん

飛ひ沫まつの水分すいぶんが蒸じょう発はつした小ちいさな粒りゅうし子ひまつかく(飛沫核すといこう)を吸すい込こむこかんとで感かん染せんする。  
飛沫核ひまつかくの大おおきさはは直ちよう径けい5いμまm以下。長ちよう時じ間かん空くう中ちゅうを漂ただよい、広こう範はん圍いにひろがる。

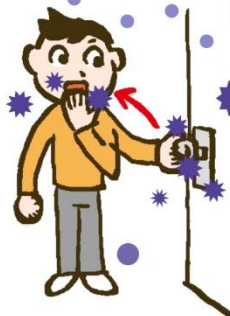


### ひひまつかん感かん染せん 飛ひ沫まつ感かん染せん

会かい話わや咳せき、くとしゃみちなどで飛ひび散びった病びょう原げん体たいの  
含ふくまれたしひまつぶき(飛沫ひまつといこう)を吸すい込こむこかんとで感かん染せんする。飛沫ひまつの大おおきさはは直ちよう径けい5いμまm以上。  
すすいいぶんおちの重いみで1~2m以い内ちゅうで落らつ下かする。

### かんかん感かん染せん エえアあロろゾそルる感かん染せん

飛沫核ひまつかくよりは大おおきく、水すい分ぶんをふくんだ  
細こまい粒りゅうし子あいだくきちゅうただよを漂ただよい、  
それを吸すいこむこかんとで感かん染せんする。  
エえアあロろゾそルる感かん染せんは空くう気き感かん染せんと飛沫感ひまつかんせん染せんの  
中ちゅう間かん的てきな概がい念ねんとさされている。



### せせっしょく感かん染せん 接せつ触じゆく感かん染せん

病びょう原げん体たいがふちやくさわしたものを触さわった手てで  
目めや口くち、鼻はななどを触さわることで  
粘ねん膜まくから感かん染せんする。

