

# ほけんだより 2月

令和7年2月3日  
都立城東特別支援学校長  
佐藤 亜紀子  
保健室

今年の立春は2月3日です。こよみの上では春が来ましたが、まだまだ寒いので、上着や下着で温度調節をしたり、感染症対策をしたりして、残りの3学期も元気に過ごしましょう。



## 2月の保健行事

日にち	行事	対象者
4日(火)	発達相談	事前に希望があった御家庭
5日(水)	体重測定	小1～小3
6日(木)		中1～中3
7日(金)		小4～小6



## ～保健関係書類について～

### ① 来年度の保健書類の提出について ※全員提出 (現中3は除く)

来年度へ向けて、保健関係書類を以下の表のとおり配布いたします。

内容を御確認いただき、記入の上、**令和7年3月3日(月)までに**担任へ御提出ください。

	配布日	対象	提出方法	提出期限
① 保健調査	令和7年 2月10日(月)	全員	「保健関係書類 提出封筒」に配布書類を入れ、厳封の上、担任へ御提出ください。	令和7年 3月3日(月)
② 心臓検診調査票				
③ 結核検診問診票		現小6のみ		
④ スポーツ振興センター加入同意書				

### ② ※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

対象の御家庭には12月2日(月)にピンク色の封筒に入れて返却済みです。

**令和7年3月3日(月)までに**、担任へ御提出ください。

※食物アレルギーのあるお子さまの御家庭を対象に、2月の個別面談時に来年度の給食等アレルギー対応についての確認をいたします。

学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)につきましては、**令和7年2月10日(月)までに**提出をお願いいたします。

# かんせんしょう き 感染症に気をつけよう



さむくて、くわいきがかんそくするふゆは、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすいです。

まだまだ冬は続きます。感染症予防は続けていますか？感染症予防に大切なことは、「規則正しい生活、石けんでの手洗い、換気」です。みんなで気をつけましょう！

もし、「真合が悪いかも？」と思ったら、無理せず休みましょう。

## 食習慣



いちにち しょく えいよう  
一日3食、栄養バランスのよい  
食事を心がけましょう。

ふそく がちなやさいもわすれずに！

一方、糖分や塩分、脂質に  
ついてはとりすぎに注意する  
ことが大切です。

## 睡眠習慣



すいみん からだ  
睡眠は体だけでなく心の  
健康にも関わってきます。

やはり早寝早起きが基本です。

スマホなどに夢中になって  
夜ふかしをすることのない  
ようにしましょう。

## 運動習慣

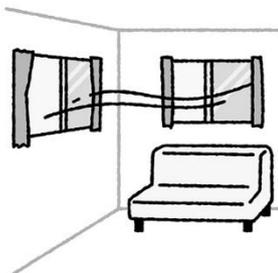


なかには運動が苦手な人も  
いると思います。

その場合は家事を手伝ったり、  
なるべく階段を使うなどして、  
日頃からこまめに体を動かす  
クセをつけましょう。



そと かえ  
外から帰ってきたとき  
や食事の前には石けん  
で手洗いをします。



へや くわいき よご  
部屋の空気が汚れる前  
に換気を。窓やドアを  
2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽  
しいことをして、ストレ  
スをためない心がけを。



へや なか そと きおん  
部屋の中と外、気温  
に合わせて衣服を脱  
ぎ着して調節する。