

# 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)	<b>全員</b>	「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。	<b>令和7年 3月3日(月)</b>
② 心臓検診調査票				
③ 結核検診問診票		<b>現小6のみ</b>		
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、くうきが乾燥する冬は、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



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

不足しがちな野菜も忘れずに！

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



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

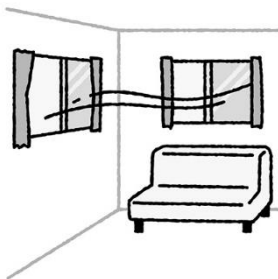


なかには運動が苦手な人もいます。

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。



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。



部屋の空気が汚れる前に換気。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。



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。