



令和8年1月8日
都立城東特別支援学校
校長 秋本 友美
養護教諭 栗原 彩乃

あけましておめでとうございます。冬休みも終わり、新しい一年が始まりました。今年もよろしくお願ひいたします。

まだまだ寒い日が続きますが、手洗い・咳エチケットを引き続き行い、今年も元気に過ごしましょう。



1月の保健行事

日にち	行事	対象者
9日（金）	身体測定	小学部2・5・6年生
13日（火）		中学部
14日（水）		小学部1・3・4年生
27日（火）	発達相談	希望者

《感染症について》

インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎等の感染症が流行する季節です。お子さんに普段と違う様子や心配な症状がありましたら、御自宅での休養と医療機関等への受診・相談に御協力をお願いいたします。

また、これらの感染症にかかった場合は出席停止となります。診断された場合は、速やかに学校へお知らせください。登校再開時には、「登校許可書」(保護者記入)を御提出ください。

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
4日目に解熱した場合			発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例: 4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK
5日に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK



へや かんき 部屋の換気をしよう



換気しないと、こんなことに！？



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くとも、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

すいぶんほきゅう よぼう 水分補給で力ぜ予防



鼻や口から入ってくるウイルスをキャッチして、体の外へ運び出してく
れるのは、粘膜の下にある「線毛」です。

冬は空気が乾燥しているため、体の水分が不足しやすいです。体の水分
が不足すると、粘膜が乾いて、「線毛」がうまく働いてくれません。すると、
ウイルスが体の奥に入ってしまい、力ぜをひいてしまいます。

冬でもしっかり、水分補給をしましょう。



てあら
手洗いも
しっかり！

《災害時薬の内容確認について》

本校では、定時に薬を服用している児童・生徒を対象に、災害時に備えて3日分の薬（災害時薬）をお預かりしています。4月に御提出いただき、一年間保健室で保管し3月末に返却予定となっていますが、服薬内容・量に変更があった場合は交換をお願いしております。

冬休み中の受診により薬に変更があった場合には、保健室までお知らせください。災害時薬を返却しますので、交換をお願いいたします。

また、服薬をしている方で現在災害時薬を提出していない場合や、新たに服薬を開始する場合も提出をお願いいたします。担任や保健室にお知らせください。

