



令和7年12月1日
都立城東特別支援学校
校長 秋本 友美
養護教諭 臼倉 咲奈

今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒さも本格的になり、日が暮れるのもずいぶん早くなってきました。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。体調をしっかり整えましょう。

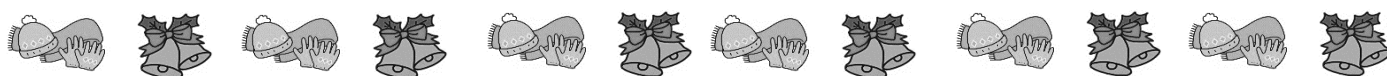
また、風邪のひきはじめや治りかけのときに無理をすると、長引いてしまうので、医療機関を受診して、しっかり休んでから元気に登校してください。

かぜをひいたとき、
最重要ミッションは



12月の保健行事

日にち	行事	対象者
4日(木)	体重測定	小2.5.6
5日(金)		小1.3.4
8日(月)		中学部
11日(木)	歯科指導	中1-A、中1-C
18日(木)		中1-B、中1-D
23日(火)	発達相談	事前に希望があった御家庭



※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8年3月2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）

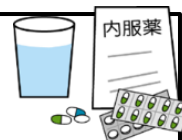
学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）につきましては提出期限を**令和8年2月9日(月)まで**とさせていただきます。詳細は、ピンク色の封筒内を御確認ください。

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。



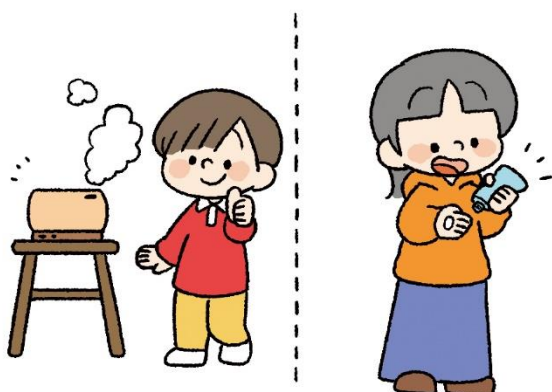
かぜをひかないようにしましょう

すこ
少しずつでも /

まいにちうんどう
毎日運動しよう！



かしつき
加湿器やクリームを使って



かんそうたいさく
乾燥対策！

たいちょう
体調がよくないときは



むりやす
無理せずに休もう

もしかしてインフルエンザ？



通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38℃以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれませんが。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。

