



令和7年12月1日
東京都立調布特別支援学校長
中村 由美子

気温が下がり空気が乾燥する季節になってきました。インフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症も流行ってきています。感染症対策には、規則正しい生活を送ることや湯船につかり身体を温めることで、免疫力を下げないことも大切です。休みの日でも普段と同じ時間に起きるなどして生活リズムを保ち、感染症に負けない体を作っていきましょう。

保健行事

日にち	行事名	対象	時間
1日(月)	体重測定	中学部1年～3年	9:20～
2日(火)	体重測定	小学部4年～6年	9:20～
3日(水)	体重測定	小学部1年～3年	9:20～
19日(金)	療育相談	※希望者	対象の方にお知らせします



冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

感染症り患後は「登校届」の御提出をお願いします。

『学校感染症』の診断を受けた場合は、医師の診断をもとに『出席停止』の扱いになる疾患もありますので、classi やお電話等で学校に連絡をお願いします。詳しくは「登校届」に記載しております。

また、登校時に「登校届」の御提出もお願いいたします。

※「登校届」は本校ホームページからダウンロードが可能です。

『25%ルールでストレスフリー』

外部専門員(公認心理師、臨床心理士):古木 亜矢子

せっかくのチャンスを逃さないようにほめるコツは『25%ルール』を使うことです。『25%ルール』はペアレントトレーニングのプログラムの中で使う技法の1つです。してほしいと思っている行動を「すべて(100%)できたらほめよう」と待っていたら、途中から違うことを始めてしまい、せっかくほめようと思ったのに最終的にはほめられなくなってしまう…なんてことはありませんか? そんな時は、まず25%でほめてみましょう。「お、片づけ始めるね」とやることにとりかかろうとしたら、その時点でほめます。やり始めたら「そこから入れるとは考えたね」とほめ、やっている最中も「やさしく入ってる、いいね」とほめ、終わったら「早かったね、ありがとう」とほめる。ほめるチャンスがたくさんあって、親も子供も何だかいい気分♪ 途中で少し注意することが出てきても、小さな「ほめられる」の積み重ねがお子さんのやる気を引き出します。100%でなくても大丈夫。毎日家事や仕事で忙しいパパママも、たまには自分のことを25%ルールでほめてあげてください。