

ほけんだより 1月

令和8年1月8日
東京都立調布特別支援学校長
中村 由美子

新しい年が明けました。今年もよろしくお祈いします。2学期は早い時期からインフルエンザの流行があり、発熱等の風邪症状が見られて保健室へ来室し、休養又は早退する児童・生徒が多くいました。保護者の皆様には、お迎えや登校届の提出など御協力いただき、ありがとうございました。引き続き感染症対策に御協力いただきますようよろしくお祈いいたします。

1月の保健行事

日にち	行事名	対象	時間
9日(金)	中・発育測定	中学部1年～3年	9:20～
13日(火)	小高・発育測定	小学部4年～6年	9:20～
14日(水)	小低・発育測定	小学部1年～3年	9:20～
16日(金)	療育相談	希望者	対象の方にお知らせします。

「保健関係書類（医療機関で記入してもらう書類）」の提出期限が間近です！！

11月下旬に対象の方に配布しています。

医療機関作成の関係で提出が遅れる場合は、連絡帳等で担任を通じて、養護教諭までお知らせください。

提出期限：1月30日(金)

配布した封筒に入れて提出してください。



「冬休み中の健康調査」の提出について

冬休み前に配布した「冬休み中の健康調査」の提出をお願いします。**1月9日(金) 提出期限**

口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる可能性があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



ご家庭でできるケア

保湿剤を

こまめに塗布する

舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある

食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。



療育相談について

療育相談とは、精神科校医（こころのクリニック調布 伊藤真人医師）が月に1回来校し、お子様の心身の健康について個別に相談に応じ、保護者の方と担任・養護教諭が一緒に見解やアドバイスを聞き、日常生活に活かしていくものです。

【今学期の日程】

- ・ 1月16日（金）10：30～11：55
- ・ 2月13日（金）10：30～11：55
- ・ 3月13日（金）10：30～11：55

※相談時間は一人およそ30分程度

例えばこのような相談

- ・ 日常生活・学校生活でこんな行動が気になる…
- ・ 思春期を迎えての対応って…
- ・ 医療機関（精神科）を受診した方が良いのか…
- ・ 今飲んでいる薬は合っているのかな…
- ・ 薬の副作用が心配…

など

【申し込み方法について】

- ①連絡帳に「相談を希望する月」と「簡単な相談内容」を記入し、担任を通して養護教諭にお知らせください。
- ②日程が調整でき次第、「事前相談用紙」の記入・提出について個別に御案内いたします。

※保護者の方からの希望でお受けしますが、担任・養護教諭からお勧めする場合があります。

※申し込み希望者が多い場合には、御相談内容によって日時を調整させていただきます。御了承ください。



『お子さんの好きなことは何ですか？』 臨床心理士（公認心理師）：古木 亜矢子

こだわりや感覚過敏がいつもより強いな、最近、かんしゃくが多いな…と感じたことはありませんか？子供たちは、毎日学校や放課後デイなど家以外の場所でごんばって過ごしています。外と家のモードをきっちりと分けるタイプのお子さんは特に外の世界でエネルギーをたくさん消費します。エネルギーが少なくなると、本人にとって変わらない安心できる状況や物に固執したり、感覚の特性が強くなることがあります。わたしたちも疲れたりストレスが高い時に、いつもなら気にならない声や音をうるさく感じたりしますよね。お子さんは自分が疲れていると気付くのが苦手です。少しでも様子を変えだと思ったら、休憩したり、好きな物や好きな活動でリフレッシュしましょう。エネルギーをチャージして次の日を迎えられるように、余暇活動のレパトリーを増やしていけると良いですね。