



令和8年1月30日
東京都立調布特別支援学校長
中村 由美子

2月4日は「立春」といい、春の始まりを意味する日です。暦上では春になりますが、まだまだ寒い日は続きそうです。寒さや乾燥に強いウイルスにとって冬は最適な環境となります。手洗い・うがいといった基本的な感染対策とともに、加湿器やマスクの着用で空気や喉の乾燥を防いでいきましょう。

2月の保健行事

日にち	行事名	対象	時間
2日(月)	小低・体重測定	小学部1年～3年	9:20～
3日(火)	小高・体重測定	小学部4年～6年	9:20～
4日(水)	中・体重測定	中学部1年～3年	9:20～
13日(金)	療育相談	希望者	対象の方にお知らせします。

○保健関係の書類(保護者記入)について



保護者の方に御記入いただく書類(保健調査・都立学校心臓健診調査票・結核健診問診票・運動器健診調査)を以下の日程で配布します。「保健調査」は確認・修正をして御提出ください。現小3・小6の方には新規の「保健調査」を配布します。

	配布日	提出期限
現小1～小5 現中1～中2	3月3日(火)	3月9日(月)
現小6で令和8年度に本校中学部に進学する児童	2月10日(火)一日入学(中)	4月7日(火)入学式

※現中3、転出する児童・生徒への配布はありません。

○お預かりしている災害時薬・緊急時薬について



災害時薬・緊急時薬の御提出ありがとうございました。今年度分の災害時薬・緊急時薬の返却を以下の日程で行います。次年度提出分は、新しいお薬に差し替えていただき、変更がある場合は「災害時薬依頼書」又は「緊急時薬依頼書」の修正もお願いいたします。

	返却日	提出日
現小1～小5 現中1～中2	3月25日(水)修了式	4月6日(月)始業式
現小6で令和8年度に本校中学部に進学する児童	3月24日(火)卒業式	4月7日(火)入学式

※現中3は3月24日(火)卒業式、転出する児童・生徒は3月25日(水)修了式に返却いたします。

これまで提出にあたり、御理解・御協力いただきありがとうございました。

あったかい重ね着のポイント



✓ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

冬を元気にすごす

3つのコツ



早寝・早起き・朝ごはん！

特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



手洗い・うがいをていねいに！

冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



体を動かしてポカポカに！

少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。



おぼえておこう

体温計の正しい使い方



体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了



体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえて体温計とわきを密着させる

相談窓口の紹介



本校では月に一度、臨床心理士(公認心理師)の外部専門員が来校し、児童・生徒の様子を観察しています。子育てのことや、保護者御自身、御家族のことなどの相談も受けています。

相談を御希望の方は、担任を通して、特別支援教育コーディネーター【新井・西田】、養護教諭【磯崎】まで御連絡ください。

2月来校日:2月19日(木)

臨床心理士(公認心理師):古木 亜矢子