



令和8年9月30日
東京都立調布特別支援学校長
中村 由美子

朝晩は涼しい風を感じる日が増え、少しずつ秋の深まりを感じる頃となりました。一方で、日中は気温が上がることもあり、一日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。気温に合わせて衣服を調節するとともに、手洗いや換気、また、十分な睡眠と適度な運動を意識して、元気に過ごせるよう心がけていきましょう。

10月の保健行事

日にち	行事名	対象	時間
7日(水)	体重測定	小学部1年～3年	9:20～
9日(金)	療育相談	※希望者	対象の方にお知らせします
19日(月)	宿泊前内科健診	小学部5年・6年	12:50～
27日(火)	食べ方相談	小1対象者のみ	対象の方にお知らせ済



次年度用保健関係書類の配布と提出について (医療機関で記入するもの)

対象の方に用紙を配布します。主治医への診察予約の時期等を御確認いただき、必要事項の記入を依頼してください。なお、書類配布日より前に定期通院等が予定されている場合は、早めに書類をお渡しすることができますので、連絡帳等でその旨お知らせください。

配布日：令和8年11月26日(木)

提出締め切り日：令和9年1月29日(金)

書類名	提出が必要な対象者	留意事項
健康管理指導表	令和9年度 小学部 新4年生 令和9年度 中学部 新1年生 ・日常的に薬を服用又は使用している方 ・緊急的な症状の際に使用する薬が処方されている方 ・学校生活(運動や生活動作含む)で特別に配慮が必要な方	提出対象者以外の方で、指示内容や医療機関が変更になった場合も、書類の修正や提出が必要になります。担任を通して保健室までお知らせください。
学校生活管理指導表	心臓疾患・腎臓疾患により、学校で配慮(運動制限等)が必要な方	翌年度以降も継続して管理・指導が必要な場合は、原則として <u>内容が同じであっても毎年新しいものを提出してください。</u>
学校生活管理指導表 (アレルギー疾患用)	アレルギー疾患があり(又は疑いがあり)、学校生活(食事面含む)で特別な配慮や管理・投薬が必要な方	〈食物アレルギーで提出している方〉 ・原則として <u>内容が同じであっても毎年新しいものを提出してください。</u> ・ <u>原因食物が解除される場合でも、その旨を記載し御提出ください。</u>
学校給食における形態食管理表	給食や学校生活の中で形態食の提供が必要な方	口腔機能を診てもらっている医師に記入を依頼してください。

次ページへ

都内のインフルエンザ、注意報基準を超えました!

都内の定点医療機関からのインフルエンザ患者報告数が注意報基準を超えました。昨年よりも1か月以上早く注意報基準を上回り、都内ではインフルエンザの流行が拡大しています。

2学期は、校外学習や体育発表会など、さまざまな行事が続きます。また、気候の変わり目で寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。お子様が元気に行事へ参加できるよう、御家庭でも、いつもと違う様子がないか意識して見ていただくなど、日頃からの体調管理に御協力をお願いいたします。

<一般的な予防のポイント>

- ① こまめな手洗い。
- ② 規則正しい生活と十分な休養、バランスのとれた食事と適切な水分補給。
- ③ 咳エチケット。
- ④ 室内の換気。また、十分な湿度（概ね 50%～60%程度）を保つ。
- ⑤ インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談。



デジタル眼精疲労に注意!

スマホやタブレットなどを^{つか}い^{すぎ}ていませんか? そうしたデジタル機器の^{つか}い^{すぎ}によって起こる不調(目が^{つか}れる、ぼやける、頭痛など)を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼(目の^{ピント}機能が^さがる)」や「スマホ内斜視(=小さな画面を^注視し^{すぎ}て、片方の目が^内側に^よってしまう)」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合ひましょう。



寒暖差のある時期に活躍 ウインドブレーカー



私たちの体はつねに熱を^はき^だしており、服を着ると皮膚との間に^あた^たい^かい^くの^くわ^いが^あります。この^くわ^いの^くわ^いは「断熱材」として働き、体温が外に^には^なげ^るのを^さけ^いで^くれ^ます。

しかし、体に^さず^かい^い風が^あた^たると、この^くわ^いの^くわ^いが^ふき^とび^き、^さず^かい^い空気が^いり^いん^で体^の温^が奪^われ^てし^まい^ます。

“風を通さない”から保温効果◎

ウインドブレーカーは薄くても風を通さない生地なので、^あた^たい^かい^くの^くわ^いを^さけ^いで、^さず^かい^い空気が^いり^いん^で体^の温^が奪^われ^てし^まい^ます。

朝晩に^さず^かい^い風が^ふき^だし^めるこの時期、1枚持っておくと安心です。

