



令和7年11月4日
都立板橋特別支援学校長
山岸 直人
保健室

1年生の移動教室、2年生の校外学習も終わり、3年生はたくさんの人が現場実習に出る季節となりました。これから12月の文化祭に向けて準備が始まります。当日は日頃の頑張りを発表する貴重な機会です。バランスの良い食事を心掛けるなど、自分自身ができることに取り組み、万全な状態で臨めるようにしましょう。



保護者の皆様へ



① 感染症について

これからの季節は感染症が流行しやすくなります。引き続き感染症対策に御協力をお願いいたします。また、学校感染症に罹患した際は、学校への連絡と、出席停止が解除となり登校を再開する初日に、保護者の方が記入した治癒連絡票を担任へ御提出ください。（治癒連絡票は学校のホームページに掲載されています。）

本日、1枚配布いたしますので御活用ください。

【基本的な感染防止対策】

○着用が効果的な場面でのマスク着用

人混みに行くときや、咳・くしゃみが出るときにはマスクの着用をしましょう。

○手洗い・消毒をする

食事前や外出後など、流水・石鹸でこまめな手洗い・消毒をしましょう。

○換気をする

十分な喚起をすることは、感染症対策につながります。

○予防接種

インフルエンザワクチンは、感染を予防する効果や、発症した場合には重症化防止に有効とされています。

換気^{かんき}をしないとどうなる？

<p>にさんかたんそ^{にさんかたんそ} 二酸化炭素が増えて、 いさぐさ^{いさぐさ} 息苦しく感じたり集中力が落ちたりする</p>	<p>いや^{いや} 嫌なにおいがこもって、 しんしん^{しんしん} 心身が不調になる</p>
<p>さいせんとくちゅう^{さいせんとくちゅう} ウイルスや細菌が空気中をただよって、 たいりやうくす^{たいりやうくす} 体調を崩しやすくなる</p>	<p>はっせい^{はっせい} カビやダニが発生し、 ぜんいん^{ぜんいん} アレルギーなどの原因になる</p>

いえ^{いえ} がっこう^{がっこう} ぶん^{ぶん} かい^{かい} いじょう^{いじょう} ふんてい^{ふんてい} ど
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
かん^{かん} き^き 換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

② 冬季の感染症対策について

冬季は特に感染性胃腸炎等も流行しやすい時期です。おう吐物や下痢などには、ウイルスが大量に含まれています。学校での集団感染を予防するため、通年、おう吐や下痢などで汚れた衣類は学校では洗わず、ビニール袋に密閉して御家庭へ持ち帰ります。保護者の皆様には御手数をお掛けいたしますが、御理解と御協力をお願いいたします。

③ 健康相談について

健康相談日

日時：11月21日（金）

先生：内藤 利勝先生（内科）

場所：教育相談室（予定）

※御希望の方は1週間前までに担任を通して保健室まで御連絡ください。

精神科相談

日時：11月25日（火）

先生：北 道子先生（精神科）

場所：教育相談室（予定）

しっかり^{しつかり}歯^はを磨^{みが}こう



が っ ほ け ん も く ひ ょ う
1 1 月 保 健 目 標

き お ん へ ん か た い お う
気 温 の 変 化 に 対 応 し ょ う

まいにち かんたんさ おお あき たいちよう くす てきど うんどう はやねはやお
毎日の寒暖差が大きくなる秋は、体調を崩しがちです。適度な運動、早寝早起きなど

ほか したぎ うわぎ いふく ちょうせい
の他、下着や上着など衣服でも調整できるようにしましょう。

あき よ なが よう じん
☆ 秋の夜長にご用心！



あき よる き おん
秋の夜は気温

がちようど良く、
暗い時間も長く

なり、つい夜ふかししがち。動画
などを見ていると「もうこんな時
間！」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって
睡眠はとても大切。体の成長だけ
でなく、心や脳を元気に保つため
にも欠かせません。

すい めん ぶ ぞく えい きょう
睡眠不足 がもたらす影響

すい めん ぶ ぞく あく えい きょう
睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

しゅうちゅうりよく き おくりよく
集中力や記憶力
が下がる

ふ あん
ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライ
トが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはや
めるルールを作るのがおすすめ。代わり
にストレッチや読書をするのも、気持ち
よく眠るためのコツです。しっかり眠っ
て、元気にすごしましょう！



かん せん しょう よ
感染症を寄せつけない

く ふう
5つの工夫

かんせんしょう ほ や
インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
掛けでかかりにくくできます。



あらい する
手洗いを



ひと へ かい する
人混みを避ける



うがい する
うがいを



マスク つける
マスクをつける



ワクチン 受ける
予防接種を受ける