



令和8年1月8日

東京都立板橋特別支援学校長

山岸 直人

保健室



あけましておめでとうございます。年末年始は元気に過ごせましたか？
いよいよ3学期になりました。まだまだ感染症が流行する季節です。2026年も健康な
心と体で過ごせるよう、体調管理を行い笑顔で楽しい1年を送りましょう。

保護者の皆様へ



① 1・2年生の保護者の方へ 「保健関係書類・薬」の更新について

新年度に向けて、主治医の意見書・災害時薬・学校生活管理指導表・緊急時薬の更新を行います。1月15日（木）に詳細が記載されたプリントとともに、現在お預かりしている主治医の意見書をお返しします。内容を確認の上、服薬等に変更がありましたら主治医を受診し、訂正や追記をしていただき提出をお願いいたします。内容に全く変更ない場合は、主治医を受診する必要はありません。保護者の方の確認のみで提出してください。また、受診の関係で、早めに意見書の返却や新しい管理指導表の配布を希望される方は、担任を通して保健室までお知らせください。薬の更新についても同日にプリントを配布します。旧薬は新しいお薬と差し替えで返却いたします。

② 健康相談について

健康相談

1月の実施はありません

次回は2月の予定です

先生：内藤 利勝先生（内科）

精神科相談

日時：1月27日（火）14時～、14時30分～

先生：北 道子先生（精神科）

場所：教育相談室（予定）

※御希望の方は、本日配布した精神科相談申込書に記入の上、

1月15日（木）までに担任を通して保健室まで御提出ください。



深呼吸をする

心が落ちきます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくな
って体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッときます。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう

1 が つ ほ け ん もくひょう

1月保健目標

かんせんしょうたいさく

りかい

感染症対策について理解しよう

かんせんしょうたいさく ただ りかい かんせんしょう み まも はやねはや お からだ うご てあら かんき 感染症対策を正しく理解し、感染症から身を守りましょう。早寝早起き、体を動かす、手洗い、換気など正しく行なうことが大切です。

