



ほけんだより12月



令和7年12月1日（月）

都立墨田特別支援学校 長

深谷 純一

今年も残すところあと1か月を切りました。今年はどんな1年でしたか？楽しかったこと、頑張ったこと、できるようになったことなどが振り返ればきっとあるはずです。厳しい冬の季節になり、体調を崩しやすい時期でもありますが、寒さ対策や感染症対策をしっかりと、元気に1年を締めくくりましょう！



★保湿をしっかりとしよう！

顔や手足など皮膚がカサカサしているところはありませんか？空気が乾燥する冬は、皮膚の水分が失われやすくなります。もし、皮膚がカサカサしたり、かゆくなったりしたら、保湿のローションやクリームなどを塗って、体のうるおいを保ちましょう。お風呂から上がったらずに塗ると効果的です。皮膚の乾燥がひどい場合や気になる症状がある場合には、医療機関を受診することをお勧めします。



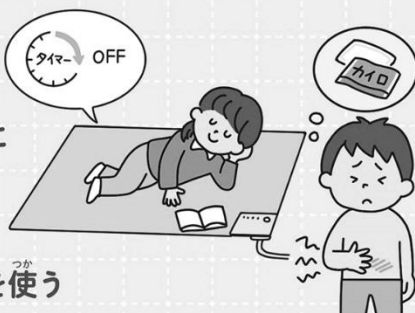
こんなことにも気を付けよう！

- ・部屋の温度に気を付ける：汗をかかないくらいの温度にする
- ・部屋の湿度に気を付ける：加湿器を使ったり、ぬれたタオルを干したりする
- ・清潔な下着を着る：運動などで汗をかいたら、着替える
- ・顔や体を洗った後、タオルでゴシゴシとふかない：優しく水気をふき取る
- ・かゆみが気になるときは、チクチクする服やモコモコの素材の毛布などは使用しない

低温やけどに気を付けて！

寒くなってくると、温かい暖房器具が恋しくなります。ぬくぬくして気持ちいいですね。でも、長時間、同じところばかり温めていると、やけどと同じ状態になってしまう危険があります。暖房器具を使うときは、以下のことに気を付けましょう。

- ☐ カイロや湯たんぽは、体に直接当てない
- ☐ 長時間、同じところに当てたまにしない
- ☐ ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



ほうれん草で元氣いっぱい

冬にとれるほうれん草は、おいしくて栄養

たっぷり！特に、わざわざ冬の寒さにあてて栽培された「寒締め」のほうれん草は甘さが増し、ビタミンCなどの栄養価も高くなることが知られています。

おひたし、サラダ、みそ汁、炒め物…。別名「冬菜」とも呼ばれるほうれん草を食べて、寒い時期を元気に過ごしましょう。



★冬休みは自分で健康を守ろう！

2学期が終わると冬休みが始まります。家でゆっくり過ごす人もいれば、どこかにお出掛けする人もいるかと思いますが、普段とは違う生活になることで、体調が変わることもあります。年末年始を楽しく過ごせるように、自分の体調や生活リズムをチェックしてみましょう。

自分の健康を守るように、できることを積み重ねていきましょう。

朝のチェック

- ☐ ぐっすり眠れた
- ☐ いつもの時間に起きた
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ うんちが出た
- ☐ 顔色が良い
- ☐ 熱はない



夜のチェック

- ☐ お風呂に入った
- ☐ 歯磨きをした
- ☐ 夜、寝る前のゲーム・動画視聴はしていない
- ☐ 早い時間に寝た



***** 保護者の方へ *****

◆健康相談を実施しています 12月10日(水)、1月14日(水) 午前中

本校では毎月1回、精神科学校医による健康相談を行っています(予約制)。健康で落ち着いた学校生活を送ることができるように、医学的な立場から助言をいただいています。相談を希望される方は、担任または保健室までお知らせください。

精神科学校医：荻野 耕平先生(五和貴診療所)



◆冬休みの健康記録について

日頃から、本校の学校保健に御理解・御協力をしていただき大変感謝いたします。12月26日～1月7日まで冬休みとなります。それに伴い、長期休業中にお子さんの健康状態(受診や検査の内容、病気、けがなど)について学校へ伝えておきたい事項がありましたら、「令和7年度 冬休みの健康記録」に御記入の上、提出してください。終業式前に配布させていただきます。こちらの書類の提出は、任意となっています。

◆主治医意見書、学校生活管理指導表について

対象の児童・生徒に関しては12月中に主治医意見書、学校生活管理指導表の配布をします。来年度高等部に入学する生徒(現在、中学部3年生)に関しては、入学が確定した日以降に配布します。学年や医療状況によって提出する書類が異なりますので、後日に配布する書類をよく御確認ください。通院等の関係で事前に書類の配布を御希望される方、御不明点等ありましたら担任もしくは保健室までお問合せください。よろしくお願いいたします。