

ほけんだより



12月号
千葉大学教育学部
附属特別支援学校

じきゅうそう れんしゅう かくぶ がんば いなげ はま おこな ちゅうがくぶ こうとうぶ えきでんだいかい しゅうりょう きゅう
持久走の練習を各部で頑張ってきて、稲毛の浜で行う中学部・高等部の駅伝大会も終了しました。急
げき き おんべん か らゆ だいちょう だいじょうぶ しゅうい はいえん ようれんきん
激な気温変化の冬で、体調は大丈夫でしょうか。周囲ではインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、溶連菌
かんせんしょう りゅうこう みみ ほんこう りゅうこう み
感染症などの流行を耳にします。本校では今のところインフルエンザなどの流行は見られていません。
がつまつ がつ けん がた しゅうせきてい し はつびょうご じゅうぶん けんこうかんさつ
10月末から11月では2件のインフルエンザA型での出席停止がありました。発病後は十分に健康観察
をしてからの登校をお願いいたします。校内で感染を広げないよう心掛けていきたいと思ひます。

12がつのほけんもくひょう

ふゆをげんきにすごそう！



げんきなふゆやすみ

はやねはやおき

(せいかつリズム)



おてつだいやうんどう



えいようバランスよいしょくじ



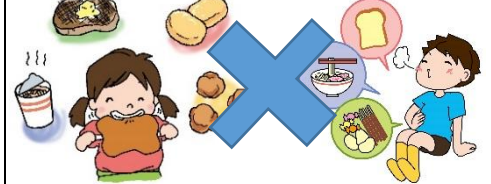
テレビやゲームやスマホは
じかんをきめる



ごろごろしすぎない



たべすぎない



ひとごみをさける



うがい・てあらい



はみがき



ただしいマスク



かんき



おんど・しつどのちょうせい



スクールカウンセラー福田先生からメッセージ

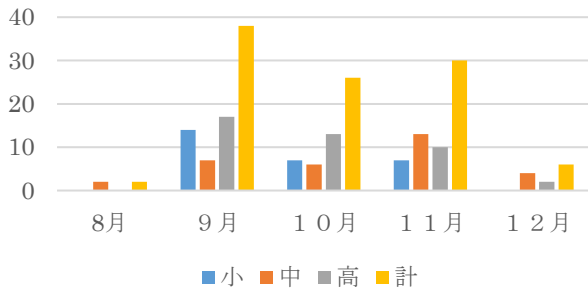
寒さで子どもたちの気持ちが揺れやすい時期です。
朝の動きの重さやこだわりの強まりは、疲れや不安のサインかもしれません。
そんなときは、まずは気持ちに寄り添いながら、いつもできていることを認めていくことが助けになります。
朝の光をあびること、スケジュールを少し短めにゆとりをもてること、身体を温めて早めの休息をとることなども大切です。
ひとりひとりの歩みに寄り添いながら、子どもたちの小さなサインを丁寧に感じていきたいと思っています。
気になる様子があれば、いつでもご相談ください。



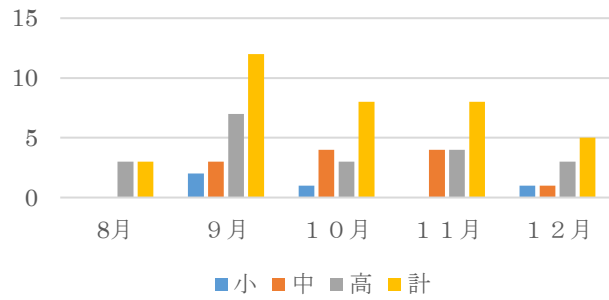
<冬休みまでの保健室の様子>



ケガでの来室数（12/5まで）



疾病での来室数（12/5まで）



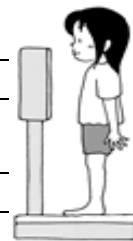
上の表は学部別、症状別の夏休み後からの保健室来室状況です。昨年度に比べて、ケガ、病気で利用数は少し減っています。学校が落ち着いているように見受けられます。暑い夏からの急激な気温の低下で周囲ではインフルエンザの大流行などが見られましたが、本校ではありませんでした。体調管理にご協力ありがとうございました。



保健室前の掲示板上に10月は目の運動として「キョロタッチ」という掲示をし、タイマーで時間を計測できるようにしたところ好評で、先生や保護者の方まで楽しんでいただけたので、12月まで掲示します。今はクリスマスツリーにポケットをつけたアドベントカレンダーが掲示されています。ポケットからカードを出して4種類の健康メッセージを見てみましょう！

12月の保健行事

日時	対象	内容
8日（月）午前	高等部	体重測定
9日（火）午前	中学部	体重測定
10日（水）午前	小等部	発育測定
17（水） 9：00～12：00	SSW 西田先生 渡邊先生 来校	お子さん・保護者の方の学校生活や家庭生活について一緒に考えてもらいたい時などご利用ください。担任や養護教諭までお知らせください。
19日（金） 9：30～15：00	SC 福田先生 来校	SC 来校時にお子さんの様子を見てもらい、後日保護者と面談する方法もありますので、担任や養護教諭までお知らせください。お気軽にお声掛けください。



冬休み中の配付物について



冬休みに保健室から配付するものです

- ① 冬休み明け健康調査について：休み明けからの健康管理の参考にします。これから健康上注意することはないか、薬の変更や主治医からの指導等記入してください。（受診表に詳しく記入される方はそちらで大丈夫です。）
 - ② ふゆやすみはみがきカレンダー：色塗りやシールなどできる形でご記入ください。
 - ③ はやねはやおきおてつだいカレンダー：冬休み中の生活リズムの維持にご活用ください。
 - ④ 体重記録表：肥満度20%以上の方に配付いたします。
- ※②③につきましては、冬休みのしおりに学部にあわせた形式で入っています。すべて授業始めの日担任までご提出をお願いいたします。