

# ほけんだより



2月号  
千葉大学教育学部  
附属特別支援学校

冬休み中、冬休み明けにはインフルエンザの感染も見られましたが、その後の流行は抑えられているようです。皆さんの手洗い・うがいなどの予防行動が効果を発揮しているのかなと頼もしく思っています。また、湿度がとても低い日が続いています。湿度が40%を下回るとウイルスの空気中での生存期間がのびて、感染症のリスクがアップする研究結果がでています。加湿器を使用したり、洗濯物の室内干しなど対策をしましょう！

## 2がつの ほけんもくひょう

## せいかつしゅうかんびょうをよぼうしよう

### せいかつリズム

(できるだけ、おなじじかんに  
おきる・たべる・ねる)



### すいぶんほきゅうは

#### おみず・おちゃで

(あまいのみものにちゅうい)



### おかしはたべすぎない

(あまいもの、しょっぱいもの、  
あぶらのおおいものにちゅうい)



どの飲み物に、どれくらいのお砂糖が入っているか、  
保健室前に掲示する予定です。お楽しみに！



## 2月の保健行事

日時	対象	内容
3日(火) 午前	高等部	体重測定
9日(月) 午前	中学部	体重測定
10日(火) 午前	小学部	発育測定
4日・25(水) 午後 10:00~12:00	SSW 渡邊 先生・西田 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。
6・20日(金) 9:30~15:00	SC 福田 先生来校	SC(スクールカウンセラー) 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。



2月は生活習慣病予防月間です！

学校で使用している「健康の記録」を確認してみてください

今年度も、卒業式の前に、「健康の記録」をお返しします。健康診断の結果と成長曲線が記入してありますので確認してみてください。身長と体重の増加速度やバランスがかけ離れていく場合など、生活習慣病に通ずる肥満予備軍であったり、成長異常が隠れていたりします。線の傾きで身長が急激に伸びる時期にきていることや落ち着く時期になったことも分かります。また、身長が-2.5SD以下に位置していると低身長の可能性もあります。いつでもお渡しできますので、気になることがあればご相談ください。

中3、高3以外は家庭で確認後、担任までご返却ください。

