



NO.10 令和7年2月3日
東京都立青山特別支援学校
校長 中澤 将人
主任養護教諭 藤木 祐美

2月5日は「ニコ」の語呂合わせから「笑顔の日」だそうです。笑うと体の免疫力が上がり、リラックス効果もあるので、健康のためにもとても大切です。まだまだ寒い日が続きますが、たくさん笑って、元気に過ごしましょう。



2月の保健目標 「はなをかもう」

鼻水が出ている時は、ティッシュで鼻をかみましょう。

鼻をかんできれいにすると、病気にかかりにくくなります。

《鼻のかみ方》

1. 片方ずつかみましょう
片方の鼻をきちんと手で押さえます。
2. ゆっくり少しずつ鼻をかみましょう
あわてず、あせらず、少しずつ、かむことが大切です。
3. 強くかみすぎないように気を付けましょう
かみにくいときも、一度に力を入れずに、少しずつかむようにします。



2月の保健行事

- 6日(木) 医療的ケア継続検診(対象者) 12:00から
19日(水) 健康相談(対象者・希望者) 9:30から

保健調査・主治医意見書等の返却が始まっています

昨年提出していただいた保健関係の書類を1月30日（木）に返却しています。（**中学部3年生は対象外**）

提出前に再度記入漏れがないかを確認し、2月21日（金）までに学校へ提出をお願いします。受診の関係で提出期限に間に合わない場合は、連絡帳を通して学校へお知らせください。

記入漏れの多い箇所の書類の記入方法を再度掲載しました。詳しい内容は1月30日（木）に配布した「令和7年度保健調査票・主治医意見書等の提出について」を御確認ください。

<全員提出していただくもの>

【保健調査票】

① 表紙上部の保護者確認欄

- 次年度の学年欄に保護者印（またはサイン）と確認日を記入してください。

小・中			
確認欄	1年	2年	3年
	押印またはサイン	押印またはサイン	押印またはサイン
	年 月 日	年 月 日	年 月 日

② 見開き左下部にある、お子様の健康について記載する欄

- 次年度の欄に記入してください。
- 必ず平熱は記入してください。

学年	平熱	
1年		
4年	. °C	
2年	平熱	
5年	. °C	
3年	平熱	
6年	. °C	

<該当者のみ提出していただくもの>

【主治医意見書】

更新の方のみ記入をお願いします。（※小学部3・6年生は新規提出のため不要です。）

受診時に主治医と内容を確認し、受診日の記入と指示内容変更の有無、押印またはサインを記入してください。

保護者記入欄			
学年	受診年月日	変更	保護者印 またはサイン
年	年 月 日	あり・なし	
年	年 月 日	あり・なし	