



NO.9 令和8年1月8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

新しい1年が始まりました。今年はどんな年になるのかワクワクしますね。学習やスポーツをがんばったり、友達と楽しく遊んだりするために、ケガや病気に気を付けて過ごしましょう。保健室からも皆さんの健康を願っています。今年もどうぞよろしくお祈りします。

◆1月の保健目標 「うがいをしよう（風邪の予防）」

かぜのばい菌は、手の他にのどにもたくさんついています。家に帰ったら、しっかりうがいをしましょう！

「ブクブクうがい」

くち なか
口の中のよごれをとります。



「ガラガラうがい」

のどのおくのよごれをとります。



1月の保健行事

15日（木） 身体測定 中学部 9：30から

16日（金） 身体測定 小学部 9：30から

（正確に測定するために、髪の毛は頭の上で結ばないで登校してください。）

28日（水） 健康相談 希望者 9：30から

空気が乾燥するこの時期は、感染症にかかりやすいです。体調が悪い時やいつもと様子が違う時は、無理をせず御家庭でしっかり休養を取るようになしてください。少し様子を見ても咳、鼻水、下痢などが続く場合は、病院を受診してください。

ウイルスはどこから来るの？

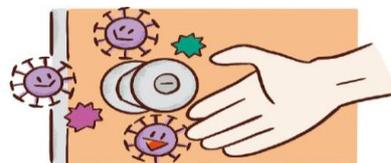
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



御感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

冬場は乾燥からくる出血が多くみられます。お子様の保湿ケアも気にかけてください。

口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる場合があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



ご家庭でできるケア

保湿剤を

こまめに塗布する

舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある

食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。

保健調査票、保健関係書類の返却、提出について

現在御提出いただいている保健調査票、主治医意見書、学校生活管理指導表の提出と予備薬の差し替えを今年度もお願いする予定です。1月にお知らせと一緒に返却します。受診の都合等で早目に書類が必要な方は担任または保健室までお知らせください。対象は小学部1年生から中学部2年生までです。

お手数をお掛け致しますが、御理解と御協力の程どうぞよろしくお願い致します。