

NO.７令和８年１１月２日
東京都立青山特別支援学校
校　　長　法月　英里
主任養護教諭　小川　陽子

　少しずつ、秋の深まりを感じる季節となってきました。秋にはいろいろな秋がありますね。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、行楽の秋など。いろいろなことに挑戦し、じっくり取り組める季節です。これからはますます朝晩と日中との気温差がひらいてきます。体調管理に気を付けて短い秋を楽しんでいきましょう。

◆１１月の保健目標　「良い姿勢で座ろう」



背筋をのばし、よい姿勢で座りましょう。

姿勢は、呼吸のしやすさにも関係し、血流にも影響します。

脳の働きとも関係し、集中力や記憶力につながっていきます。

体や心にも関係する姿勢。少し意識をして座ってみましょう。

１１月の保健行事予定およびお知らせ

＜保健行事＞

・１１月２５日（水）　　健康相談（希望者）　　９：３０から

＜お知らせ＞

・令和９年１月より独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付金申請の手続き方法が変更となります。システムの移行に伴いまして、一時的に申請できない期間が発生します。普段に比べ給付までにお時間がかかることが予想されます。あらかじめ御了承ください。

どうちがう？ 風邪と インフルエンザ

風　邪

原因
200種類以上のウイルスや細菌



症状
37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因
インフルエンザウイルス

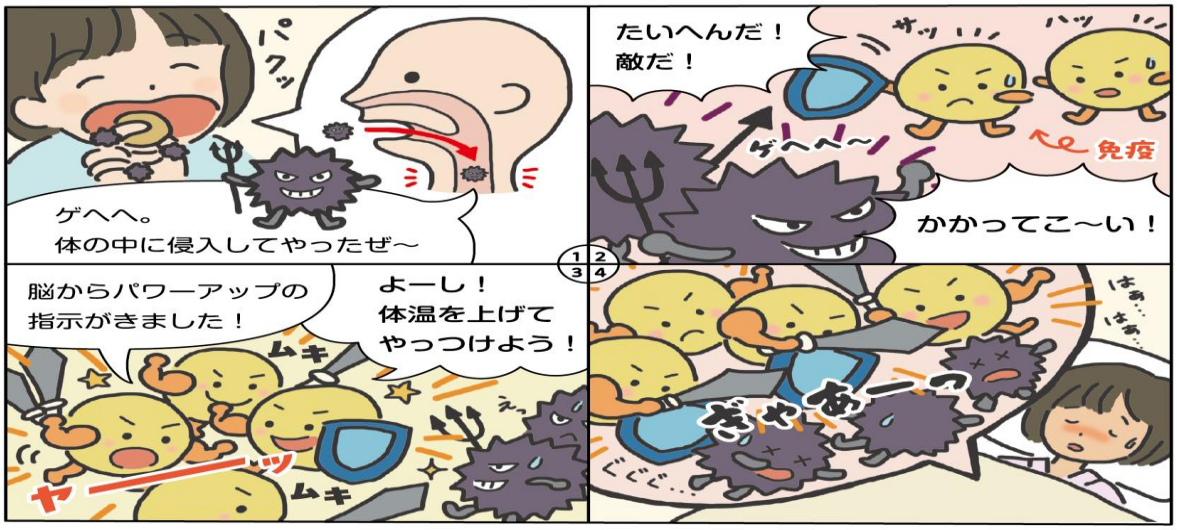


症状
38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

＜健　11 月号　日本学校保健研修社より＞

熱ってどうして出るの？



ポイント　風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

＜健　11 月号　日本学校保健研修社より＞

感染症を寄せつけない工夫とは・・

① 手洗い　②うがい　③マスク　④予防接種　⑤睡眠　⑥栄養







【お知らせとお願い：感染症対策について】
　学校が児童・生徒、教職員からインフルエンザ、新型コロナウイルス等学校感染症のり患報告を受けた場合、感染拡大を防ぐため、Classi にて全校の保護者及び教職員に連絡をいたしております。全校の保護者の方に、対象の方の所属学部、学年をお知らせし、利用スクールバスコース名は対象となるコースの保護者の方に別のメールでお伝えすることといたします。人権尊重と個人情報保護に格段の御理解と御配慮をくださいますようお願いいたします。