

# ほけんだより 11月

令和7年11月4日  
東京都立練馬特別支援学校長  
西牧 桂  
文責 保健室

10月下旬から金木犀の香りが広がってきました。

気温がいきに下がり、鼻水や喉の痛み、腹痛などの症状が多くみられました。11月はこぶし祭があります。生活リズムを整えて、元気に参加できるようにしましょう。調子が悪い時は無理せず早めに休養しましょう。



## \*11月の保健行事\*

日程	対象	項目	注意事項
5日(水)	3年生	体重測定	体重のみ測ります。
6日(木)	2年生		
7日(金)	1年生		
19日(水)	希望者	療育相談	午前中に行います。

※療育相談について、希望者が多い場合は翌月以降になります。ご承知おきください。

## 湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



### 湯船につかるメリット

#### 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

#### ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

#### 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がる  
ときに、人は眠気を感じます。入浴で  
上がった深部体温が下がっていくとき  
に、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

## 保護者の皆さまへ

急な冷え込みと空気の乾燥で感染症が流行し始めました。校内での流行は見られませんが、風邪症状のある生徒が増えています。ご家庭でも様子をみていただき、早めの休養・受診をお願いいたします。風邪薬等、学校で服薬が必要になった場合は、連絡帳にてお知らせください。

### 風邪薬等の服薬について

風邪薬や花粉症の薬など定時薬以外で学校にいる時間に服薬が必要になった際は連絡帳にて以下の項目をお知らせください。薬は小さな袋にまとめて記名をお願いいたします。

#### 《連絡帳記入事項》

- ①使用予定期間（〇月×日～〇月△日）
- ②使用時間（昼食後、毎日〇〇時、かゆい時、など）
- ③薬の内容（「風邪薬」「かゆみ止め」などを記入  
または薬局でもらう薬の説明のコピーでも可）
- ④その他の連絡事項
  - ・塗り薬などで1日の中で使用回数に制限がある
  - ・自分でできる など

生徒本人が自分で管理できる場合も、連絡帳への記載をお願いいたします。

※4月のほけんだよりにてお知らせしたものを改めて掲載しています。

