令和８年１月８日
東京都立練馬特別支援学校長
西牧　桂
文責　保健室

新しい年がスタートしました。今年の目標はきめましたか？保健室は、皆さんが心も体も元気で過ごせるようサポートしていきます。今年もよろしくお願いいたします。

これからますます寒さが厳しくなってきます。生活リズムを整えましょう。手洗い・うがい、咳エチケットなどの感染症対策も継続してください。

＊1月の保健行事＊

日程	対象	項目	注意事項
９日（金）	３年生	身体計測	身長と体重を測ります。 ※身長を測る時は靴下を脱ぎます。
１３日（火）	２年生		
１４日（水）	１年生		
２１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。

1月の保健目標　　心の健康を考えよう

心は目に見えません。でも疲れてくると、**「気がついて」**とサインを送ります。

- □**おなかが痛い**　□**頭が痛い**　□**食欲がない**　□**イライラする**
- □**眠れない**　□**だるい**　□**落ち着かない**　□**集中できない**
- □**やる気がでない**　□**人と会うのがめんどう**

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

～いろいろなストレス解消方法～

○たくさん寝る　○ゆっくり過ごす　○お風呂に入る　○動画をみる　○絵を描く
○本を読む　○音楽を聴く　○運動をする　○気持ちを書く　など…

自分に合った方法を見つけてくださいね。

～　保護者の方へ　～

来年度に向けてのお知らせです。１・２年生の保護者の方は、ご確認をお願いいたします。
３年生の保護者の方は、昨年までご協力ありがとうございました。

重要１・２年生　保護者の方へ

『診療情報提供書』及び『学校生活管理指導表』の更新について

『診療情報提供書』『学校生活管理指導表（心臓・腎臓）』『学校生活管理指導表（アレルギー』をご提出いただいている方は、進級に際して毎年、更新をお願いしております。

１月２３日（金）に原本等を返却します。詳細については、原本等の返却時に配布する文書をご確認ください。

（医療機関によっては文書料がかかる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。）

診療情報提供書　　※定期通院、服薬等がある方

○**４月始業式締め切り**（書類が整い次第、学校に再提出をお願いします。）
　※始業式に間に合わない場合は、担任までご連絡ください。

○記載内容に変更（服薬内容の変更等）があった場合は、必ず主治医の先生に訂正していただいてください。

○病院や主治医を変更する場合は、新しい用紙をお渡ししますので、お知らせください。

学校生活管理指導表　　※心疾患、腎疾患がある方

○**４月始業式締め切り**（書類が整い次第、学校に再提出をお願いします。）
　※始業式に間に合わない場合は、担任までご連絡ください。

○記載内容に変更（指導区分の変更等）があった場合は、必ず主治医の先生に新しい用紙に記入していただいてください。（新しい用紙は同封します）

食物アレルギー学校生活管理表　※食物アレルギーのある方

○**３月２日（月）締め切り**（書類が整い次第、学校に提出をお願いします。）

○詳細は、個別にお知らせいたします。

※通院等の都合で、早く書類が必要な方は、担任を通じて保健室へご連絡ください。
ご協力よろしくお願いいたします。

療育相談について

月に１回、精神科校医による療育相談を実施しています。日頃の心配事や困りなどについて個別に相談することができます。

３学期は、**１月２１日（水）、２月１８日（水）、３月１１日（水）午前中**です。
予約制ですので、ご希望の方は担任を通じて保健室へご連絡ください。
※希望が多い場合は、日程調整させていただきます。ご承知おきください。