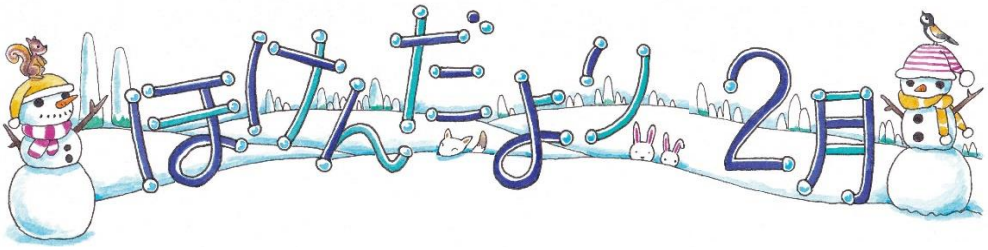
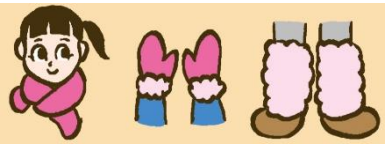


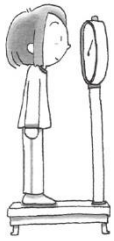
令和８年２月２日
東京都立練馬特別支援学校長
西牧　桂
文責　保健室

２月は、１年の中で一番寒い時期です。体が冷えると、風邪をひきやすくなったり体が縮こまってやる気が出なかったりします。冷えを予防するには、３つの「首」（首、手首、足首）を温めるとよいと言われています。



冷えに気づき、工夫して温めることも健康を守る大切な力です。
対策しながら、寒い冬を乗り切りましょう！

＊２月の保健行事＊

日程	対象	項目	注意事項
４日（水）	３年生	体重測定	体重のみ測ります。 
５日（木）	２年生	体重測定	
６日（金）	１年生	体重測定	
１８日（水）	希望者	療育相談	午前中に行います。

※療育相談をご希望の場合は、担任または保健室にお知らせください。

１・２年生　保護者の方へ

保健関係書類の提出について

１月２３日（金）に『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）』を提出していただいている方に、来年度に向けて必要書類を配布・返却いたしました（※水色の封筒です）。

同封の文書をお読みになり、書類が整い次第、学校へ提出をお願いいたします。

≪書類提出締め切り≫

◎診療情報提供書　…令和８年度始業式
◎学校生活管理指導表（心臓・腎臓）…令和８年度始業式
◎学校生活管理指導表（アレルギー）…令和８年３月２日（月）

※食物アレルギーのある方は、次年度給食開始日からの食物アレルギー対応のため、必ず上記の日程までにご提出ください。
※通院等で提出が遅れる場合は、担任を通じて保健室までお知らせください。

これって、花粉症？風邪？

スタート

はい・いいえで答えて、チェックしてみましょう。

鼻水はサラサラだ

はい → 目がかゆい

いいえ → 熱がある

目がかゆい

はい → くしゃみが何度も続けて出る

いいえ → 2週間以上ずっと症状が続いている

2週間以上ずっと症状が続いている

はい → 花粉症かも

いいえ → 風邪かも

対策を始めましょう！

風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が
改善しないときは病院へ。

花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることが
あります。

笑顔の効果

コミュニケーションがスムーズになる

ストレスがやわらぐ

幸せを感じる

免疫力が上がる

記憶力が上がる