



令和7年1月31日
 東京都立府中けやきの森学園
 校長 相賀 直
 担当 安井 陽代

まだまだ寒い日が続いていますが、2月には立春を迎え、少しずつ春の気配を感じる季節になります。天気がよい日は、中庭で元気に過ごしている子どもたちを見かけます。栄養・睡眠・運動（体を動かす）をしっかり行い、感染症対策やそろそろ始まる花粉症への対策に努め、元気に冬を乗り越えましょう。

《2月の保健行事》

日にち	項目	対象者
3日（月）	体重測定	A部門小学部4～6年生
4日（火）	体重測定	A部門小学部1～3年生
5日（水）	体重測定	B部門小学部
10日（月）	小児神経科診（宮田 Dr.）午前	対象者には別途お知らせ
12日（水）	歯科保健指導	両部門高等部1年生
14日（金）	整形外科診（岡田 Dr.）午前	A対象者には別途お知らせ
18日（火）	整形外科診（上出 Dr.）午前	A対象者には別途お知らせ
26日（水）	精神科相談（西根 Dr.）10：00～15：00	対象者には別途お知らせ

※指導医来校日…3日（月）、4日（火）、17日（月）、25日（火）

※摂食相談日 …4日（火）、18日（火）、26日（水）

令和7年度に向けた保健関係書類の確認、薬の差し替えのお願い（重要）

- 1 主治医健康資料等の提出について
 - (1)返却日：令和6年10月31日（木）※返却していない学年：中学部3年生、高等部3年生
 - (2)返却書類：主治医健康資料、学校生活管理指導表、お薬の説明書等
 - (3)提出期限：令和7年2月7日（金）
 - (4)留意事項：①提出期限に間に合わない場合は、連絡帳等で提出できる日程についてお知らせください。
 ②書類を提出する前には、必ず内容に間違いや未記入がないか確認をお願いいたします。
 また、1部コピーを取り災害ポーチの書類と入れえてください。

- 2 保護者健康資料（服薬依頼書を兼ねる）、心臓検診調査票、結核検診問診票の配布・提出について

学年・学部	学校からの返却日	学校への提出期限
A部門小・中学部、高等部	2月17日（月）	2月20日（木）
B部門小・中学部	2月25日（火）	2月28日（金）
B部門高等部1・2年生	3月3日（月）	3月6日（木）

※小学部6年生は一日入学の日、中学部3年生は入学説明会の日に配布いたします。

こんげつ ほけんもくひょう ふゆ けんこう ちゅうい

今月の保健目標：①冬の健康に注意しよう

②心の健康について考えよう



おぼ 覚えよう！ やってみよう！

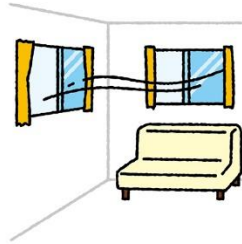
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いうる。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。



アレルギーについて

毎年2月20日は「アレルギーの日」で、17～23日の1週間は「アレルギー週間」です。今月はアレルギーについてお話します。私たちのからだには、異物から身を守るために「免疫」というシステムが備わっています。この免疫が過剰に反応してしまい、よくない症状を引き起こすのが「アレルギー」です。アレルギーの種類や症状の度合いにより異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

アレルギーの原因は、食べ物、ペット、ハウスダスト(ほこり、動物の毛、ダニなど)、花粉症(スギやヒノキなど)などさまざまあります。

そろそろ花粉症が流行する季節となります。症状が長く続くときには耳鼻科でみてもらいましょう。

こんなストレス解消法もあります



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

【保護者の方へ】

食物アレルギーのある児童・生徒の方には、3学期より、食物・食材を扱う教育活動を実施する際に、「調理学習等のお知らせ」を使用し、保護者の方と食物アレルギーの確認をすることにいたしました。対象の方には、御負担をおかけしますが、安全に学習が行えるように取り組むことを目的としていますので、御理解と御協力をお願いいたします。