

高等部用



ほけんだより



令和7年11月6日

東京都立府中けやきの森学園

校長 相賀直

養護教諭 田中笑未

校庭の木々の葉っぱがきれいに色づきはじめ、秋の深まりを感じます。また、朝晩の寒さが急激に厳しくなり、体調管理に一層の注意が必要な季節になりました。御家庭でも引き続き健康管理の御協力をよろしくお願ひいたします。

11月の保健行事

日付	時間	行事内容	対象者
5日(水)	午前中	歯科保健指導	A部門小学部・中学部1年生
10日(月)	9:00から	小児神経科診察(宮田Dr.)	対象者には別途お知らせ
18日(火)	9:20から	整形診察(上出Dr.)	A部門対象者には別途お知らせ
19日(水)	10:00から	精神科相談	対象者には別途お知らせ
20日(木)	13:30から	宿泊前検診	A部門中学部3年生
21日(金)	13:30から	整形診察(岡田Dr.)	A部門対象者には別途お知らせ

*指導医来校…18日(火)、27日(木)

*摂食相談…4日(火)、25日(火)、28日(金)

保護者のかたへお知らせ

令和7年度主治医健康資料等の返却・配布と提出について

①返却・配布日:令和7年10月31日(金) ※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等

③提出期限:小学部1~5年生、中学部・高等部1~2年生 ⇒ 令和8年2月6日(金)

小学部6年生 ⇒ 令和8年1月21日(水)

④留意事項:

・主治医に受診していただき、主治医健康資料等の内容について確認及び記入をお願いいたします。

・新規に受診を開始した方、医療機関が変更になった方は、新しい書類をお渡しいたしますのでお知らせください。

・提出期限に間に合わない場合には、連絡帳等で提出できる日程についてお知らせください。

・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、災害ポーチの書類に入れ替えてください。

・書類提出の際には、薬の説明書又はお薬手帳のコピーも一緒に提出をお願いいたします。

感染症情報

多摩府中保健所の情報では、10月に入り、インフルエンザの感染者が増加傾向にあるとのことです。

冬になると、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの呼吸器感染症や、ノロウイルス・ロタウイルスを原因とする感染性胃腸炎が流行します。これらの感染症は、学校感染症に指定されており、出席停止の扱いとなります。登校を再開する際には「登校許可書(保護者記入)」の御提出に御協力をよろしくお願ひいたします。



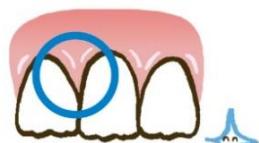
ほけんもくひょう
11月の保健目標
は けんこう まも
歯の健康を守ろう



あなたの歯肉は健康ですか？

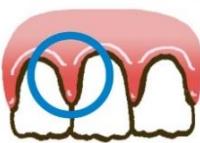
①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっていて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



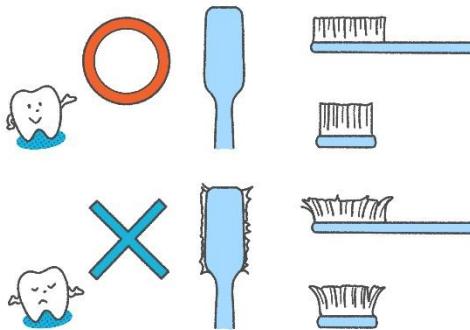
- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてブヨブヨしている
- ④刺激により出血する

自分の歯ブラシをチェック！

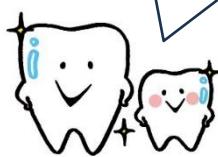
これらが当てはまつたら歯ブラシ交換の
めやすです。

歯ブラシの毛先が開いている

後ろから見て、歯ブラシの毛が見える



11月8日は
「いい歯の日」！
自分の歯の健康について考えてみましょう。



むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあつてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



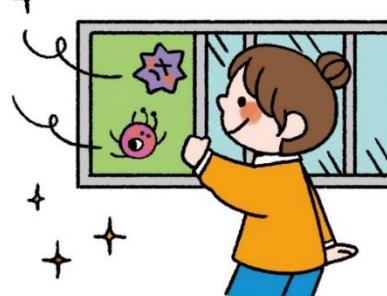
食べるとき、かむ回数が
少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきを
しないことがある



寒くても空気を入れかえて…



ウイルスなどを外に出す！



新鮮な空気でスッキリする！

感染症が流行しやすい
時期です。

部屋や教室の換気をし、感染症予防に取り組みましょう。