

ほけんだより



令和8年2月4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

厳しい寒さが続き、朝晩はぐっと冷え込む日が多いですが、冷たい空気の気持ちよさや、時折の日差しの暖かさなど、今の季節だからこそ感じられる気候も楽しみながら過ごしていきたいですね。栄養・睡眠・運動をしっかり行い、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
5日(木)	歯科保健指導	両部門高等部1年生
9日(月)	小児神経科診察(宮田先生)	対象者には別途お知らせ
13日(金)	整形診察(岡田先生)	A部門対象者には別途お知らせ
16日(月)	体重測定	A部門小学部1～3年生
17日(火)	整形診察(上出先生)	A部門対象者には別途お知らせ
	体重測定	B部門小学部
20日(金)	体重測定	A部門小学部4～6年生
25日(水)	精神科相談(西根先生)	対象者には別途お知らせ

※指導医来校日…2日(月)、4日(水)、13日(金)、17日(火)、24日(火)、26日(木)

※摂食相談日…3日(火)、10日(火)、27日(金)

令和8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)提出書類: 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8年2月6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かえてください。

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16日(月)	2月19日(木)
B部門小・中学部	2月24日(火)	2月27日(金)
B部門高等部1・2年生	3月2日(月)	3月5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。

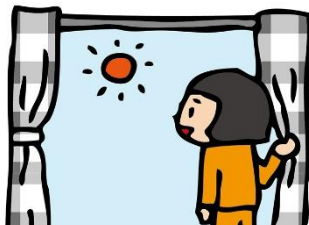
ほけんもくひょう
2月の保健目標

ふゆ けんこう かんり ちゅうい ところ けんこう かんが
①冬の健康管理に注意しよう ②心の健康について考えよう

さむ ふゆ げんき す
寒い冬を元気に過ごすポイント



てぶくろ くつしたなどで寒さを防
ぎましょう



たいよう ひかり あ
太陽の光を浴びましょう



お風呂につかって体をあ
たためましょう



つらい・かなしい かん とき
くるとしい・いやだ を感じた時 ところ からだ じょうたい
心や体の状態は？



イライラする？



体調が悪い？
(頭痛・腹痛など)



眠れない？



食欲がない？

そんなときは…



悩みを誰かに
話してみる



好きなことをする

身体をうごかす



自分に合ったストレス解消法を
見つけてみよう



おいしいものを食べる



モヤモヤなことを書いてみる



ゆっくり寝る