

ほけんだより 1月号



令和8年1月14日
東京都立青峰学園
校長 田村 貴代美
文責 野間 玲子

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。

年末年始はゆっくり過ごせましたか？生活リズムが崩れてしまったり、疲れやすかったりするかもしれません。新しい年のスタートは、無理をせず、少しずつ学校生活に慣れていきましょう。



1月の保健行事

日	曜日	内容	時間	対象
9	金	体重測定	9:00~	肢体不自由教育部門 希望者
15	木	療育相談	9:30~	希望者
19	月	宿泊前検診	12:45~	就技2年生
27	火	がん教育	13:15~	就技2年生
28	水	療育相談	9:30~	希望者

1月の保健目標 : 感染症を予防しよう

今年度のインフルエンザの罹患状況は、現在までに 38名 です。インフルエンザについて、よくある質問をまとめました。

■インフルエンザの抗原定性検査について

インフルエンザの検査は、受けるタイミングによって結果の正確さが変わります。日本感染症学会では以下のように言われています。

発熱から6時間以内	感度 30~50%
発熱から12~24時間	感度 70~90% (いちばん正確!)
発熱から48時間以降	少しずつ低下

そのため、発熱して12時間以上たってから検査を受けると、より正確な結果になりやすいです。

■インフルエンザ治療薬について

検査が陰性でも、周りの流行の状況や、接触歴、症状などを踏まえて、医師がインフルエンザの可能性が高いと判断した場合には、インフルエンザのお薬が処方されることがあります。治療薬は、発症から48時間以内に始めると効果が出やすいとされており、早めの対応が大切です。

■受診のタイミングに迷ったら

「診察をいつ受ければいいのか？」と迷うこともあると思いますが、

あまりタイミングにこだわりすぎず、症状が出たら早めに受診することをおすすめします。

療育相談について

今年度の療育相談は、2月25日(水)の残り1回となりました。本校では、お子様の心身の状態とそれに伴う行動の理解・解決を目的として、学校医(精神科医)との療育相談を行っております。

今年は、計31件の相談がありました。相談内容は、学校生活のこと、服薬のこと、登校支援についてなど様々です。精神科医の先生からの専門的な意見を聞くことができるため、困っていることや不安なことなどの理解・解決の糸口が見つかります。保護者の方が同席することが可能ですので、ご希望等がありましたら、担任を通して保健室にお知らせください。



～保護者の方へのお願い～



① 冬休みの健康調査について

12月25日(木)に配布しましたが、未回答の場合は、紙での提出又は右の2次元コードから必ず回答をお願いいたします。

2次元コード



② 食物アレルギー調査の提出について

1月8日(木)に、在校生(小2～5年生、中2年生、高1～2年生、就技1～2年生)に令和8年度食物アレルギー調査を配布しました。アレルギーの有無にかかわらず、全員が提出してください。提出期限は、1月16日(金)です。

③ 保健関係書類の提出について

1月27日(火)に、在校生(小2～5年生、中2年生、高1～2年生、就技1～2年生)に令和8年度の保健関係書類を配布します。保護者が記入する書類、医師に記入を依頼する書類など様々ありますので、内容をよく確認の上、全て緑色の封筒に入れて提出してください。提出期限は、3月5日(木)です。提出が間に合わない書類は、封筒の表紙に提出予定日を記入の上、そろっている書類のみを提出してください。

書類	対象	提出・回答期限
① 冬休みの健康調査	全校児童・生徒	1月9日(金) 〆切
② 食物アレルギー調査	在校生	1月16日(金) 〆切
③ 保健関係書類(緑色封筒)	在校生	3月5日(木) 〆切

