

# 保健だより 12月号

令和7年12月1日  
東京都立町田の丘学園校長  
原島 広樹

12月に入り、令和7年も残り1か月となりました。これから年末年始にかけて、様々な季節のイベントが待っていて、楽しみにしている人もいるかと思います。その一方で、気温が下がり空気も乾燥するため、風邪や感染症が流行する時期でもあります。引き続き体調管理には十分に気をつけて、今年1年の締めくくりを元気に過ごせると良いですね。

## 12月の保健行事

日にち(曜日)	内容	対象	開始時間
1日(月)	療育相談 (杉村 Dr)	希望者	13:30
2日(火)	体重測定	A小	9:25
3日(水)	体重測定	B小低	9:25
4日(木)	体重測定	B小高	9:25
9日(火)	宿泊前検診	B高2	13:10

### 12月の保健目標

寒さに負けずに元気に過ごそう～体を動かそう～

今年は、10月頃からインフルエンザなどの感染症が流行しています。これから冬になると空気が乾燥し、更に感染症が流行しやすい時期に入っていきます。風邪や感染症にからならないためには、“菌やウイルスに負けないからだづくり”が重要です。

～菌やウイルスに負けないからだづくりのために気を付けること～

○規則正しい生活 冬休み中も、生活リズムを崩さないように気を付けましょう。	○手洗い、うがい 菌やウイルスが体に入ってこないようにしましょう。	○しっかりと睡眠をとる 十分な睡眠によって1日の疲れをとりましょう。
○栄養バランスの良い食事 菌やウイルスと戦える体をつくるために、栄養をしっかりとりましょう。	○体を動かす 寒さに負けず、体を動かす時間をつくりましょう。	・部屋を加湿する ・換気をする ・人混みに行く時はマスクをするなどの予防も大切です！

重要!

## 令和8年度 保健関係書類について

### 書類の配布・提出について

#### 【保健書類】

	配布	提出
在校生（以下の学年を除く）	12月22日（月）	3月2日（月）～6日（金）
新中1年生	12月22日（月）	入学式
新高1年生	3月 5日（木） ※診療情報提供書等は入学相談で配布	入学式

【給食書類】 食物アレルギー（学校生活管理指導表）、禁忌食材（診療情報提供書）※必要な人のみ

	配布	提出
在校生・新1年生	保健書類と同じ	3月6日（金）まで

#### 【災害時薬・緊急時薬】

	返却	提出
在校生・新1年生	3月の最終登校日	始業式・入学式

### 診療情報提供書について

- 診療情報提供書は、主治医が記入する書類です。

医師に作成していただくにあたり文書料が発生し、保護者の方に御負担いただきますことを御了承ください。

#### 提出対象者

A部門：全員（毎年度提出）

B部門：各学部入学時、転入時、対象者※<sup>1</sup>は毎年度提出

【B部門在校生で毎年度の提出が必要な方】※<sup>1</sup>

- 健康面で特に配慮を必要とする疾患がある（服薬上摂取してはいけない食材がある場合も含む。）
- 特性等により活動制限等の配慮が必要である
- 緊急時に服薬や座薬の対応がある
- 学校や自宅において医療的ケアが必要である
- お弁当や、お茶・水以外の飲食物の持ち込みがある
- 上記の他、学校が必要と判断した場合や、受診・服薬を開始・変更（服薬量の変更を含む）した場合 等

※愛の手帳の更新や障害年金の申請など、学校以外にも主治医の診断書等が必要になる機会が多くなります。在学中に健康に関して相談できる主治医を見つけておくことをお勧めします。

### 食物アレルギーに関する書類について

- 令和8年度より「特別食申込書」を廃止し、「個別取り組みプラン」を運用することとなりました。個別取り組みプランには、児童生徒それぞれの学校生活（給食対応を含む）における食物アレルギー対応が記載されています。
- 書類（個別取り組みプラン）に記載されている内容を御確認の上、新学年の欄に署名をお願いいたします。