






令和 7 年 11 月 28 日

都立鹿本学園

校長 堀江浩子

都内では 11 月 13 日にインフルエンザの流行警報が発表されました。11 月中に流行警報が出されるのは 16 年ぶりだそうです。これから寒さがより厳しくなり、インフルエンザをはじめとする感染症の流行も本格化します。2025 年の締めくくりの 1 ヶ月を元気に過ごせるよう、引き続き健康管理に十分注意しましょう。

## 冬の乾燥対策

	<b>加湿</b> 冬の室内の湿度の理想は 40～60%です。40%を下回ると喉の粘膜が弱まり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。逆に 60%を上回ると、カビやダニが繁殖しやすくなります。加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干すなどで、湿度を適切に保ちましょう。
	<b>保湿</b> 空気が乾燥するこの時期は、肌荒れ・手荒れ等のスキントラブルが増える時期です。お風呂上りや手洗いの後などに、保湿クリームやローションを塗りましょう。かゆみなどの症状が改善しない場合には、医療機関の受診をお勧めします。
	<b>水分補給</b> 乾燥した環境では、自覚がないまま皮膚や粘膜から水分が失われていきます。冬は夏に比べて、汗をかかないことで水分不足を自覚しにくく、また、体の冷えを気にして水分摂取が減りがちです。こまめに水分をとり、体の中からの乾燥対策も意識しましょう。



## 12 月の保健行事



1 日（月）歯みがき教室【N 小 1 ①】 摂食指導（中路 DH） 指導医来校（大西 Dr.） 3 日（水）摂食評価（野本 Dr.） 4 日（木）歯みがき教室【N 中 1】 5 日（金）歯みがき教室【N 小 1 ②】 8 日（月）神経診察（本澤 Dr.） 摂食評価（三枝 Dr.） 9 日（火）指導医来校（吉田 Dr.） 10 日（水）指導医来校（石橋 Dr.）	11 日（木）指導医来校（富沢 Dr.） 歯みがき教室【S 中 1 ①、N 小 1 ③】 歯科個別相談① 15 日（月）摂食指導（中路 DH） 16 日（火）療育相談（村上 Dr.） 指導医来校（石崎 Dr.） 17 日（水）歯科個別相談② 18 日（木）整形診察（瀬下 Dr.） 歯みがき教室【S 小 2、S 中 1 ②】 歯科個別相談③ 22 日（月）摂食評価（三枝 Dr.）
--	--

※歯科個別相談の枠には、まだ空きがあります。相談を希望される方は、さくら連絡網で 11 月 4 日に配信された「令和 7 年度歯科衛生士による個別相談のお知らせ」からお申し込みください。

## 「低温やけど」に注意！

寒くなってくると、暖房器具を使用する機会が増えてきます。そこで注意したいのが、暖房器具による「低温やけど」です。使い捨てカイロや湯たんぽ、電気毛布やホットカーペットなど、40～60℃くらいの温度のものに長時間触れていることで起こるやけどです。



一般的なやけどは、高温のものに触れて反射的に手を引っ込めるため、皮膚表面に限定されることが多いです。一方、低温やけどは、低い温度でゆっくりとやけどが進行するため、やけどに気が付くまでに時間がかかり、皮膚の奥までダメージを受けている場合もあります。特に寝ている間など、無意識に暖房器具に触れ続けているうちに起こることが少なくありません。暖房器具を使う時は、次のことに気を付けましょう。

### □ 長時間同じ部分に当てない

…使い捨てカイロや湯たんぽは、当てる位置を時々変える。

### □ 肌に直接当てない

…使い捨てカイロは、肌に直接当てない。貼るタイプのものは、衣類の上から貼る。  
湯たんぽは、カバーやタオルを挟んで使用する。

### □ 就寝時は使用しない

…湯たんぽは、寝る前に寝具を温めるのに使用し、就寝時には取り出す。

### □ タイマー機能を活用する

…電気毛布やホットカーペットは、一定時間で電源が切れるように設定する。

### □ 使用後は皮膚の状態を確認する

…使用後の皮膚に赤みや熱感、痛みや水疱がある場合は、医療機関に相談する。

## やけどしてしまったときは…

		
水道の水などですぐに冷やす。 20分以上つけておくとよい。	服の上からやけどをしたときは、無理に服を脱がさず、服の上から冷やす。	やけどした場所に水ぶくれができたときは、つぶさずに医療機関を受診する。

## 来年度用の保健関係書類の返却が始まります

1月中旬に、新年度に向けた主治医意見書、学校生活管理指導表等の保健関係書類を御案内いたします。医師に記入していただく書類については、文書作成料金がかかる場合がありますが、安全に学校生活を送るために重要な書類のため、御理解と御協力をお願いいたします。通院の都合等で2学期中に書類配付を希望される場合は、連絡帳等を通してお知らせください。書類の対象者や締切などの詳しい内容は、1月のほけんだよりでお知らせいたします。