

11月のひら

令和6年11月1日

東京都立高島特別支援学校長

石川 拓

11月7日は立冬。いよいよ冬の始まりです。朝晩冷え込むことが増えてきました。寒暖の差で咳や鼻水等の症状が見られるお子さんもいます。毎日の衣服の調節をよろしくお願いたします。また、皮膚が乾燥して少しの刺激で痒くなるケースも増えていきます。入浴後の保湿も併せてお願いたします。

16日は学習発表会です。ベストな体調で力が発揮できるよう保健室も応援しています。

11月の保健行事

5日（火） 体重測定（中）

7日（木） 体重測定（小高）

8日（金） 体重測定（小低）

21日（木） 精神科健康相談（対象者）

11月8日は「良い歯の日」です。1年に1回は定期通院し、健康な歯を大切に保ちましょう。



歯ブラシのヘッドを後ろから見て、毛先がヘッドの外にはみ出ていれば、その時が交換の時期です！



自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。

80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるので、ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



感染症が流行しやすい季節です

秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



最近の保健室で大切にしている事

8月に都立特別支援学校 職能開発科の教員から研修を受ける機会がありました。高等部卒業後、自分が選択した進路を自分らしくたくましく通い続ける（地域でいきいきと暮らしていく）ために身に付けておくべき力について学びました。とても感銘を受け、小中学部の段階から高めていきたい力について質問しました。まずは心と体を管理する力（安定させる力）が土台となること、そして、「自分で決める」「人に伝える」力を小学部の段階から身に付けてほしいとのことでした。そこで、本校の保健室で何ができるのかを真剣に考え、次の3つを取り組み始めました。

①児童・生徒自身が自分の体調や気持ちを伝える力 アップ作戦！

保健室来室時には、ほとんどの場合、教員が付き添います。まず教員に子供の体調等の経過説明を聞いた後、次に児童・生徒本人にも保健室に来た理由を質問しています。言葉や「Yes」「No」を表す絵カード・首の振り方、指差し、表情や視線、目力など、それぞれの方法で一生懸命理由を伝えてくれています。しっかり伝わっています。

②自分で選択する力 アップ作戦！

自分で選び、その結果を人に伝えることがとても大切です。保健室の絆創膏は小・中・大と3種類あり、実際に見せてどれを貼ってほしいか質問します。それぞれの傷に応じた、程よい大きさの絆創膏を選びとることができます。自分で選んだ責任からなのか、すぐはがしてしまうことも減ったように思います。



③挨拶する力 アップ作戦！

「ありがとう」「お願いします」「教えてください」「ペコリと頭を下げる」挨拶は、どのような進路先でも大切なコミュニケーションの基本です。係活動で保健室に出入りする時、学校医の検診を受ける前・後にも挨拶を促す言葉掛けをしています。教員も小学部低学年から繰り返し挨拶を教えています。それにより、大人も驚くほどの挨拶名人に成長している子供がたくさんいます。保健室でも繰り返し伝えていきます。

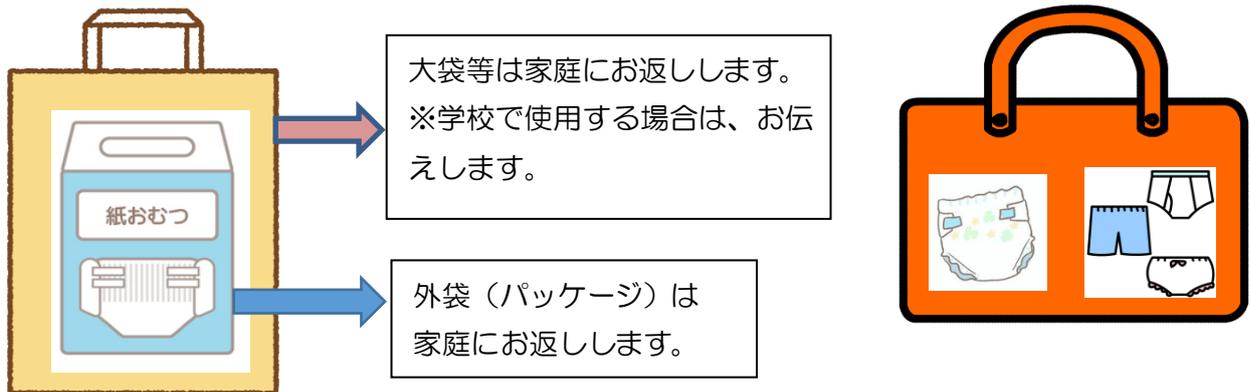
サニタリーグッズ用袋の準備についてのお願い

人権尊重の観点からも、他者から丸見えにならないよう学校でも配慮し継続して指導していきます。
袋やバッグの準備等ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。
おむつや生理用品を袋に入れる対応についてご説明します。

■イメージ図

【家庭から学校へ運ぶとき】⇒大袋等

【教室とトイレの往来】⇒バッグ



保護者に準備していただく物	使用方法
①おむつ等入れる大袋等 （中身が見えない物） ※記名してください。	(ア) 自宅⇒学校⇒教室へ持ち込む際に使用します。 (イ) 教室で保管する際に使用します。 教室にそのまま置く場合は、おむつ等がなくなる時にご家庭に返却します。
②おむつ等入れるバッグ ※記名してください。	トイレの際に教室でおむつ等を持ち運ぶ際に使用します。
③教室保管用の袋(大袋等)	必要時は担任からお願いします。 ①の大袋等で代用できない場合は準備をお願いします。
④トイレ保管用の袋等	必要時は担任からお願いします。

■その他

空になったおむつ等の外袋（パッケージ）はご家庭にお返しします。ご家庭で処分してください。