

ほけんだより

はるやす
春休み号

平成30年3月22日（木）
天草支援学校 保健室

やわらかな春の日差しがうれしい季節になりました。もうすぐ春休みです。春休みは4月からの新生活に向けて「心」と「体」の準備をする大切な時期です。体調をくずさないように心がけ、元気にすごしましょう。



もうすぐ春休みに入ります。休みだからと言ってダラダラせずに、「睡眠・食事・運動」の生活リズムを整えて、元気にすごしましょう。



春休みの間にすませよう



治療



新年度の準備

「春休み」が終わると新年度が始まります。進級して新しい学年になって困らないように、春休みのうちに必要な荷物の準備はもちろんですが、心も体も準備をしておきましょう。

熊本地震から2年をむかえます。

4月16日の地震発生の節目の時期には、テレビなどで地震のことが取り上げられるが多くなります。それを観て、不安で落ちつかなくなったり、地震でこわかったことを思い出したりすることがあります。これは「アニバーサリー（記念日）反応」と言って自然なことですので心配しないでください。みなさんはそのような時に心がふわっと軽くなるようにと「くまモンとヨーガ」をクラスなどで行いましたね。もし、きつくなった時にはおうちの方とやってみてください。不安や心配が続く時には保健室に話しにきてくださいね。

1 熊本地震における子どもの心のケアについて

熊本地震から3年目の節目を迎えようとしています。この節目には災害の報道などを通して「アニバーサリー反応」が発生する場合があります。

「アニバーサリー反応」とは：災害が起こった周年記念日などの節目で報道などを通じて、震災のことを思い出し、一度おさまっていた心身の症状が再発すること

この心身の変化は誰にでも起こる自然なことです。そこで本校では児童生徒の実態に応じて、ストレスチェックを実施し、イライラや不安を乗り越えるための工夫やリラクゼーション法として、「くまモンとヨガ」を行いました。ご家庭でお子様の心配な様子がありましたら、いつでも担任や保健室にお声かけください。

2 新年度分の保健関係の提出物について（4月9日（月）提出）

（1）保健調査について

- ①保健調査を返却します。「7現在の健康状態」の該当する学年の欄に記入をお願いします。
- ②保健調査全般について昨年度からの変更点がありましたら、加筆・訂正をお願いします。

（2）結核検診問診票について（小・中学部のみ）

（3）与薬依頼書・与薬指示書について（天草支援学校と薬ガイドラインを参照ください）

新年度から学校で薬の支援が必要な場合は提出をお願いします。また、学年が変わりますので、今年度提出いただいていた場合も、新年度は改めて提出をお願いいたします。

- ①与薬依頼書：定期薬（昼食後等時間が決まって服用する場合）※保護者で記入
- ②与薬指示書：屯服薬（症状に合わせて与薬する場合）※主治医と保護者で記入

※診療情報提供書のコピーの添付と薬には名前、日付を明記のうえ、1週間程度まとめてお預けください。

3 定期健康診断後の受診のお願い

新年度には早速、定期健康診断が実施されます。今年度の健康診断後、必要な検査や治療が終わっていない場合は、春休みを利用してすませていただきますようお願いいたします。

4 防災関係の物品について（4月9日（月）までにご準備・ご持参ください）

（1）災害時の薬について

お預かりしている災害時の薬を返却します。春休み中に中身をご確認いただき、改めて新年度分の「与薬依頼書（災害時）」に診療情報提供書のコピーを添付してご提出ください。薬は2日分ご準備いただき、名前、日付を明記しご提出ください。

（2）ヘルメット又は防災頭巾の準備について

地震の時や避難時のために、新年度に向けて各自ヘルメット又は防災頭巾のご準備をお願いします。

（3）防災リュックの中身について

季節が変わりますので、着替えは夏物に変更し、暑さ対策の物品等もご準備ください。

きりとり

★★保健だよりの内容や保健室についてのご意見等がありましたら下記にご記入いただきご提出ください★★