

ほけんだよ! 12月

平成29年12月4日(月)
天草支援学校 保健室

<12月の保健行事>

- 12/5(火) 体重測定(小)
- 12/6(水) 体重測定(中)
- 12/20(水)~21(木) 昼休み
すこやか元気教室(対象者・希望者)

寒さの厳しい季節になりました。12月は、マラソン大会や高等部の修学旅行があります。そろそろインフルエンザも流行する季節ですが、寒さに負けずに体調を整えて元気にすごしましょう。

12月の保健目標

運動を楽しもう!



「かぜかな?」と思ったら...

● しっかりと休む



早くねて、すいみんを十分に!

● 体をあたたかくする



汗でしめった下着はとりかえて!

● 栄養をとる



消化のよいあたたかいものを!

● 水分をこまめにとる



脱水状態にならないよう注意!

はやめの対応が大切です!



マラソンの心得



1 前日~当日はしっかり寝て・しっかり食べる

2 ストレッチなど準備運動をしっかりする

3 水分補給、汗の始末を忘れずに



冬は体が冷えて縮こまっていることから、急激な運動・無理な動きによるけがや体調不良が起こりやすいです。そうならないために準備を念入りにするのはもちろんですが、もし、運動中にきつくなったり、いつもとちがうと感じたりしたら、無理はしすぎずにリタイアや休養をすることも大切です。体調がすぐれない時は担任の先生に必ず相談して、安全にマラソンに参加するようにしましょう。

10月25日に学校保健・学校給食・校内食物アレルギー対応委員会がありました。

今年度は「災害時の健康・安全」について協議し、学校医の先生方に色々なアドバイスをもらいましたので、ぜひ参考にしてください。

今後も保護者の皆様とともに、子どもたちの「災害時の健康や安全」を考えていきたいと思います。

『水について』

- ・災害時の水分摂取はペットボトルの水が清潔で良いが、ない場合には生水を一度沸かして摂取する。
- ・井戸水やわき水も一度沸騰させて殺菌する。
- ・給水車によるくみ置きの水は当日給水したものを使用する。

『薬について』

- ・普段から薬を服用している場合は「お薬手帳」を持参すると、病院や薬局でカルテがない場合にも新たに処方する際に役立つ。また、メモ欄にアレルギーや副作用の既往を書いておくが良い。

『感染症予防について』

- ・災害時は食中毒やインフルエンザが広がる可能性が高い。食品の管理はもちろん、食事前、トイレ後の手洗いうがいは大切。
- ・タオルの共用は感染を広める可能性があるのでペーパータオルを使用する。
- ・水が使えない時のウェットティッシュやすりこみ式のアルコール消毒の準備をしておくが良い。
- ・咳・発熱など症状が軽くても早めにマスクの着用等感染を広げない対策が大切。



『心への影響について』

- ・災害後、急性ストレス症状がでる。特に子どもは色々な症状が出る。
- ・災害後、災害を思い出してフラッシュバックがある。また、うまく言葉にできない子どももいる。元気なふりをする子どももいる。1ヶ月以上このような症状が続くとPTSD(心的外傷後ストレス障害)となり慢性化することも。
- 子どもには安心した環境で気軽に雑談、笑顔で接して一緒に遊ぶ。そして、少しずつ日常に戻しながら自信を取り戻していくように接することが大切。自己表現ができるようにゆつくりとした雰囲気でも包み込み、子どもの成長を期待しながら丁寧に接していくことが大事。

保健室より

◆インフルエンザ・感染性胃腸炎は出席停止となる病気です◆

- ①病院で診断されましたらすぐに担任もしくは保健室へご連絡ください。
- ②下記の出席停止期間を守ってしっかり休養され、回復されてから登校させてください。
- ③登校後はすみやかに出席停止時の「登校届」をご提出ください。

学校HPの「各種証明書」からもダウンロードできます。

<出席停止期間>

★インフルエンザ→発症日(0日と数える)から5日が経過かつ、解熱後2日が経過している。



★感染性胃腸炎→下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校できる。