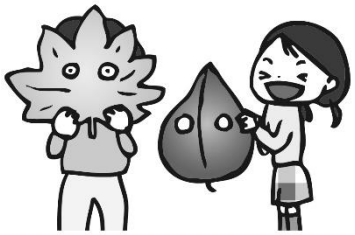
ほけんだより 11月

名古屋市立西特別支援学校
保健指導部　１１月号
令和６年１１月　１日 発行

秋も深まり、紅葉が美しい季節となりました。保健室の梅本先生は、寒い季節がとても苦手ですが、きれいな景色をみるために休みの日も外に出かけようと思っています。道高先生は週に一度スポーツジムに通い、体を鍛えています。

みなさんも家の中で過ごすだけでなく、外に出て体を動かし、寒さに負けない体づくりをしましょう。



保健目標：手洗いやうがいをしっかりしましょう。

冬はインフルエンザやノロウイルスなど、様々な感染症が流行します。１番の予防方法は手洗い、うがいです。手を洗った後はしっかりとハンカチで拭き取り、きれいな手を保ちましょう。

その1：石けんで洗おう！

水だけの手洗いでは、きれいに見えてもばいきんやウイルスは残ります。石けんをよく泡立て、手のすみずみまでこすって洗います。

その2：水でしっかり流そう！

水を流しながら、石けんの泡を残さないように洗います。

その3：よくふきとろう！

洗った後、手をぬれたままにすると、ばいきんやウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふき取りましょう。

～おうちの方へ～

学校保健委員会について ご報告

今年度８月２９日（木）に予定されていた学校保健委員会は、台風接近のため紙面開催とさせていただきました。本校の学校保健について、関係する方々から意見集約した結果の一部をこちらでご紹介させていただきます。たくさんのご意見ありがとうございました。

【学校医からの指導・助言】

今年は夏季にインフルエンザの流行がありました。また、溶連菌、マイコプラズマの流行もあります。コロナ感染症も終息していないので、引き続き感染症対策をしてください。

学校医（内科）
浅井先生

学校医（耳鼻科）
芦原先生

鼻水がたまっている児童生徒さんが多いです。放置すると、咳や口呼吸、さらには中耳炎の原因となるため、難しいかもしれませんがそっと鼻をかむ練習をすると良いです。

【学校医への質問】

Q：精神面に不安がある児童生徒について、精神科受診までに学校、本人、保護者がどのようなステップを踏んでいくとよいのか精神科の先生の視点から教えてください。

学校医（精神科）
渡邊先生

A：環境調整や関わり方を検討しながら、「〇〇という状態が〇日、週、月 続いているなら受診を考えよう」などの限界を設定すると状態が悪化しすぎず、周りの方々が受診のタイミングで悩みすぎることを免れるかもしれません。また、今日明日では予約が取れず、月単位で待つ可能性が高いため、各医療機関のホームページや電話で予約から初診までの日数等、下調べしておくことをおすすめします。

Q：軽い歯肉炎が増えているとのことですが、治すためには歯みがきが有効な手立てでしょうか。

A：歯みがきが１番の手立てです。朝、昼、夜と定期的にブラッシングをすることが大切です。

学校医（歯科）
中川先生

Q：耳鼻科の検査に掛かる時間が生徒によって多少違うように感じたのですが、何か理由があるのでしょうか。

A：外耳道が曲がっている、開口が困難、体動がある等様々な子どもがいるので、それによって検査時間は変わります。また、子どもたちが無理に検査を受けることはしたくないため、他の特別支援学校でも体動がある子には検査器具を使わずに、外からのぞいて検査をするなどの工夫をしています。

学校医（耳鼻科）
芦原先生

【その他の質問】

Q：倦怠感や気分不安定など精神面で来室している児童生徒は、全体的に増えているのでしょうか。

A：気分不安定については、複数の児童生徒が何度か来室することもあるため、来室数が多くなります。その点を考えても来室者数は増加傾向にあるため、年度初めにスクールカウンセラーの紹介をして、不安や悩み等があったときは相談するように呼び掛けています。

Q：教職員の安全確保について、取り組んでいることや注意喚起ができているか知りたいです。

A：年に２回、より良い環境づくりのために教職員安全衛生委員会を開き、職場の環境について話し合っています。