

ほけんだより 5月

静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和6年4月26日



始業式、入学式から3週間経ちました。学校での生活や新しい環境にもだいぶ慣れてきたと思いますが、毎日がんばっているので疲れがでてくるときです。

27日からゴールデンウィークになりますが、お休みが続くからといって、生活リズムを大きく変えてしまうと体調を崩す原因になることがあります。基本的な生活リズムは崩さずに、元気に楽しく連休を過ごしてください。

健康診断、まだまだ続きます



4月は身体測定、視力検査、尿検査、聴力測定を行いました。5月は、歯科検診、心音・心電図検査（小1）、貧血検査（小中の希望者）、尿検査（二次）があります。6月は、耳鼻科検診、眼科検診、内科検診です。

学校医や検査機関による健康診断が始まりますが、追加の検査ができない

ので、予定された日にできるだけ休まないようにお願いします。



心と体を自分で整え、大きく成長するように！

今年度は、心身の成長と、困ったとき自分自身で対応する力を育てることを目指し、「こんなときどうする？」「どうしたらいいかな？」「あっ、これいいかも！」を合言葉に、心身のセルフマネジメントについて取り組みます。

セルフマネジメントとは、自分の心の状態や健康状態を安定させ、自身の力を発揮し良い方向へ発展させていくことです。感情のコントロールやストレスへの対処、自立した行動などがセルフマネジメントの要素となります。

2～3か月ごとにテーマを決めて、まず職員が自身の対処法を紹介します。その方法を見ながら小中学生は、自分の対処法と比べて「これはできそうかな」「こんな方法もあるんだ」と、たくさんの気づきと新たな対処法の手段を学びます。

4～5月は『私の好きなこと』がテーマです。

自己紹介を兼ねて、お互いのことを知り、学部を超えた交流のきっかけを作ります。子どもたちがどのような反応をするか、とても楽しみです。

不安ってどういうことだろう？

不 安な気持ちになることは誰にでもあ
るはず。具体的には、まだ起こって
いない未来について「〇〇に
なったらどうしよう、嫌だな
あ」と感じる状態のこと。



人 間の心はストレスを受けると、逃げ
るか戦うかを選ぶため、不安になる
仕組みになっています。ごく自然な反応な
のですが、ずっと不安なままだと、寝つき
が悪くなったり体にも影響が出てくること
があります。

じ つは不安の裏には「こうなりたい」
という前向きな気持ちがあります。
たとえばテスト前に不安になる人は、「良
い点がとりたい」と思っているはず。その
前向きな気持ちに従って勉強をするのも一



つの手です。目標に向かって
手を動かすと少し和らぎます。



出席停止となる感染症について



学校は集団生活をするので、感染症の広がりを防ぐために、下の一覧表に挙げた感染症にかかった場合は、たとえ軽症でも登校できません。かかった場合は、学校へ報告し、医師の許可が出るまで（登校許可証明が出るまで）家庭で安静に過ごしてください。その間は「出席停止」になります。

ただし、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症については、医師による登校許可証明ではなく、自宅療養中の経過報告書を記入していただき、学校へ提出するようになります。詳しい様式は、学校ホームページで御確認ください。

飛沫感染し、子どもがかかりやすく、学校で流行を広げる可能性が高い感染症

病名	出席停止期間	主な症状
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで	急な発熱、頭痛、腰痛、全身倦怠感、鼻づまり、くしゃみなど。
百日咳	特有の咳が消える、または5日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで	はじめは軽い咳、のどの発赤。発病後1週間くらいからコンコンという咳が出る。
麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで	発熱、咳、鼻水、目やに。頬の内側に白い斑点。発熱後4日目より皮膚に発疹。
流行性耳下腺炎（おたふく）	耳下腺などの腫れが出た後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで	37～38℃の発熱。まず片側、次いで両側の耳下の腫れと痛みが出ることが多い。食欲不振もみられる。
風疹（3日はしか）	発疹が消失するまで	発熱、発疹、耳の後ろ、首、脇の下などが腫れる。咳や粘膜が充血する。
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで	水疱のある発疹が体中に次々と出る。かさぶたとなり、先に出たものから治っていく。
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで	発熱、のどの痛み、結膜炎、首のリンパ節の腫れ。
☆ 新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽減した後1日を経過するまで	発熱、咳、全身倦怠感などの風邪症状。頭痛、下痢、味覚異常、嗅覚異常等の症状が見られることもある。
結核	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	初期は自覚症状なし。X線で発見されることが多い。
髄膜炎菌性髄膜炎		高熱、出血斑、関節炎など。

◎その他の感染症でも、医師の指示により出席停止になることがあります。