

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和8年1月9日



新しい年、そして3学期が始まりました。冬休みは、元気に楽しく、充実した毎日をご過ごすことができましたでしょうか。

現在、県内ではインフルエンザの流行が警報レベルになっています。3学期も、寒さに負けない丈夫な体を作り、感染予防対応をしながら、元気に毎日をご過ごせますよう御協力をお願いします。

今年も、「自分のことを深く知ることができる子」を目指し、心身のセルフマネジメントを進めていきましょう。

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③



運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

「自分のことを深く知ることができる子」を目指して!

1～3月のテーマ「なりたい自分に向けてがんばっていること」

年が明け、新年の抱負を考えましたか。抱負とは、単なる目標ではなく、心の中に持っている計画のことなので、「〇〇になりたい」だけでは不十分です。「〇〇になりたい。だから□□をする」と具体的に何をするかまで考えることが大切です。

心身の成長を促し、困ったとき自分自身で対応する（セルフマネジメント）力を育てることを目指して取り組む、今年度最後、1～3月のテーマは「なりたい自分に向けてがんばっていること」です。

小中学部では、ストレングスカードを使って「友達が知っていて自分が気付いていない自分を知る」ワークの2回目を行います。自分が知っている強みをさらに深めていくのか、新たに気付いた自分の良さを意識していくのか、どんなことを抱負にするのか、楽しみにしています。




どのような体温計を使っていますか？

体温を測るとき、終了を電子音で知らせるタイプの体温計では、分かりにくい子どもがいます。

学校では、いろいろな種類の体温計を用意し、希望者には体験してもらっています。また、最近はユニバーサルデザインの体温計も増えています。

体温計をわきのくぼみにしっかり当てて、正しい姿勢で測定できるように、検温終了がお子さんに分かりやすい体温計を探してみてください。

検温終了を、「振動」と「電子音」の両方でお知らせするタイプ	
検温終了を、「メリーさんの羊」のメロディー音でお知らせするタイプ	
検温終了を、2波長の交互音（ピポピポ）でお知らせするタイプ	

発熱してウイルスとの戦いを有利にする！

私たちの体は、高い温度環境で免疫細胞の働きが良くなり、ウイルスなどの異物に対する反応が強くなります。そのため、発熱は体が身を守るための生体防御機能の一つと考えられ、安易な解熱剤の使用は控えるべきだと言われます。しかし、高熱が長く続くと体力の消耗や貧血などを引き起こすこともあり、発熱によるけいれん（熱性けいれん）を起こしたことがある小児の場合は、解熱剤を早めに使うなど、時と場合によって、発熱時の対処方法は異なります。

冬休みの通院状況について

冬休みに定期通院や病気等で通院をした場合は、「受診結果連絡票」へ記入して、緑のクリアファイルに入れて提出してください。新たに学校での内服が必要になった場合は、「与薬依頼書・見届け依頼書」への記入もお願いします。用紙は、学校ホームページからダウンロードできます。

感染症にかかったときの連絡について

感染症にかかった場合は、様子を学校へお知らせください。インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と、その他の感染症の出席停止の様式は異なります。用紙は、学校ホームページからダウンロードできます。

おほえておこ

体温計の正しい使い方

- 

① 体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了
- 

② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる
- 

③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

