

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4月28日

新学期が始まり3週間経ちました。学校での生活や新しい環境にも慣れてきたと思いますが、毎日がんばっているのも、疲れがでてくるときです。

5月2日から連休になりますが、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、聴力測定を行いました。5月は、尿検査、歯科検診、心音・心電図検査（小1、中1）、貧血検査（小中の希望者）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診ができない項目があるので、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。

「自分と仲間を大切に」「自分の良さを発揮する子」を目指して！

今年度も、心身の成長を促し、困ったとき自分自身で対応する力（セルフマネジメント）を育てることを目指して、「あなたの意見を聞かせて！」を合言葉に取り組みます。

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。

3か月ごとにテーマを決めて、まず職員の見解を紹介し、その掲示物を見ながら、小中学生は自分の対処法を紹介し、友達や職員の見解から「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知ります。

4月は『私の好きなこと、得意なこと』をテーマに、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。

5～7月は『心がざわざわしたとき、どうすると落ち着く？』をテーマに、不安になったときの対処法をみんなで紹介し合います。新しい発見ができるかな。



また、小中学生は、ストレングスカードを使って、自分が知っている自分の良さ（強み）や、自分は気が付いていないけれど他者から教えてもらう自分の良さ（強み）に気づき、自他の良さを認め合う活動「ことばのプレゼント」も行います。様子はおたよりでもお知らせするので、御家庭でも話題にしてください。





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。

また、感染症予防のため、計画的な予防接種についても主治医とご相談ください。

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人が多い。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。