

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6月30日

6月7日に梅雨入りして以降、今年は比較的涼しく、過ごしやすい日が続いています。

梅雨の時期は、気温と湿度が高くなるので、汗をかいても蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

気温と湿度をチェックして、水分や休憩をこまめにとりましょう。



4月から6月にかけて行った定期健康診断がすべて終わりました。結果については、幼稚部は別紙で、小中学部は「健康手帳」でお知らせします。それぞれの検診や検査で、詳しい検査が必要な場合は、「受診のお知らせ」を配りますので、早めにかかりつけ医へ相談してください。

学校医さんから、検診後に伺ったお話を紹介します。山田学校歯科医さんからのお話は、6月のほけんだよりでお知らせしています。

耳鼻科検診から（高木耳鼻科校医さんからのお話）

聴力に変動があった場合は、耳鼻科へ受診してください。

耳垢を綿棒や耳かきで取ろうとすると、耳の奥へ押し込んでしまうことがあります。無理に取ろうとしないで、耳鼻科の定期検診で診てもらおうようにしましょう。



内科検診から（飯室内科校医さんからのお話）

貧血検査で「要注意」だった人は、成長期で体が作られる小中学生の時期は、特に食事のバランスを考えながら、いろいろなものを食べるようにしましょう。

四肢の状態の事前調査で、該当する項目があった人は、体の動きから現段階では特に問題ありませんが、痛みが出るなどの症状がある場合はかかりつけ医に相談してください。



眼科検診から（川村眼科校医さんからのお話）

眼科検診では、目の病気を診るだけでなく、眼球の動きや簡易の屈折検査も実施して、斜視や遠視、乱視の様子も診ています。

学校での視力検査の結果、B (0.7) 以下のときや、片眼ずつの検査ができないときは、簡易の屈折検査の結果と合わせてみて、眼科医院での詳しい視力検査を勧めるようにしています。

ゲーム機器やタブレットなどを手元で見るときには、「30cm以上目から離して、30分以内、休憩時間は30秒以上遠くを見る」ことを心がけましょう。



「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！

① 5～7月のテーマ「心がざわざわしたとき、どうすると落ち着く？」

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の取組を進めています。

5月から7月は『心がざわざわしたとき、どうすると落ち着く？』がテーマでした。小学部低学年では「心がざわざわする…」という表現が少し難しかったですが、「ドキドキしたり、なんとなく落ち着かなかったりしたときは、どうする？」と聞き直すと答えてくれました。



- ・自分が好きなことをするよ（パズル、音楽、読書、勉強、ゲーム、遊びなど）
- ・話したり相談したりすると落ち着くよ（お母さん、家族、先生）
- ・自分に「大丈夫」って言うよ

自分自身で解決しようとしたり、自分の気持ちを話して落ち着こうとしたり、子どもたちなりにいろいろな方法で心を落ち着かせようとしていることが分かりました。

小学部6年と中学部では、友達や職員の方法を参考に、自分の方法だけではなく新たな対処法も考える機会にしていきたいと思います。

② ストレングスカードを使った、良さを伝える「ことばのプレゼント」のワーク

「友達が知っていて自分が気付いていない自分を知る」ことで自分のことをより深く知ることができる、「ことばのプレゼント」のワークを、6月末から7月に小中学部で行います。

このワークは「ストレングスカード」という40種類のカード（小学部低学年は10種類程度）を使って行います。カードには「新しいことが好きである」「勇敢である」「人と協力ができる」「だれとでも仲良くなれる」「自分の考えを人に話せる」「待つことができる」などのいろいろな内容があり、それらの内容が、その人に当てはまると思えば、チェックをしていきます。自分では気付いていない（そう感じていない）けれど、友達から自分の持っている強み（良さ）を気付かせてもらい「ことばのプレゼント」をもらうことで、力付けられ、自信を持っていきます。



ストレングスカード

学校で行ったあとワークシートを持ち帰るので、ご家族からも「ことばのプレゼント」をお願いします。

7月13日はナイスの日

素敵なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたくなるような素敵なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇！」と伝えてみよう（心の中でだけでもOK）



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。