



# 12月のほけんだより

平成27年12月24日  
和歌山大学教育学部附属特別支援学校  
養護教諭 鶴岡 尚子

12月は何かとあわただしいですね。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。みなさんにとってはクリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配るようにしましょう。

## ◆◆◆ インフルエンザの出席停止期間について ◆◆◆

「解熱後2日が経過するまで」かつ「発症後5日が経過していること」が登校開始の条件です。

学校保健安全法施行規則第十九条 2012. 4. 1改正

本校では、まだインフルエンザにかかった人はいません。これからが流行時期の本番。休み期間について病院で医師から指示がある場合はそれに従ってください。指示がなければ上記の基準に従ってください。



薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。

出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことを心がけましょう。

インフルエンザと診断されたら、学校から「インフルエンザによる欠席届け」をもらって保護者の方が記入し、学校に提出することで出席停止扱いとなります。

## 冬の脱水に注意!

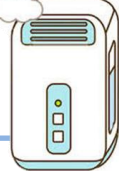
「冬は汗かかないし、水分補給なんていらな」なんて思っていますか？それは間違い！冬はもともと空気が乾燥している上に暖房器具の使用でさらに乾燥が進みます。また風邪などによる嘔吐下痢で体は水分不足に！鼻や喉の粘膜が乾燥すると、ウイルス性の病気にかかりやすくなってしまいます。

### 冬の脱水のサイン

- 肌が乾燥する
- 喉が渇く
- 口の中が粘つく
- 足がつかる
- 食べ物が飲み込みにくい
- 体がだるい・めまい

### 冬の脱水を防ぐには

加湿器で部屋の乾燥を防いだり、こまめに水分補給しましょう。



ふゆ 冬も 水分補給!

## 冬休み中も歯みがき!

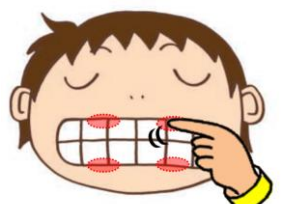
学校ではみがくけど、家ではみがかない人、いるんじゃないですか？家でも『食べた後は歯をみがく』を守ってくださいね。

### ブラーク(歯垢)を落とす!

みがき終わったら、鏡を見ながら「い〜」の口をして犬歯の付け根辺りを爪でひっかいてみてください。白い物(ブラーク)がついてきたら、みがき直し! ブラーク(食べかすとは違います。バイ菌の塊でむし歯の原因!)がなくなるようにみがきましょう。

### 歯医へいこう!

12月の歯科検診結果で、受診が必要と書かれていた人は、冬休み中に歯科医院で治療してもらいましょう。むし歯になりかけの歯があった人も歯科医院に行くと、むし歯が進まないように処置をしてくれます。



保護者の方に に向けた

## ちょっとひと息...こころのおはなし

先日、連携している医療・療育・保健・行政等各機関の方が学校に集まり、研修会がありました。今回の研修内容は「性」に関すること。研修後の質疑応答で印象的だったのは、放課後等デイサービス事業所の方の発言。「学校(本校のことはありませんでした。)では、『この子はまだ性に興味を持っていない』と、あまり性に関することを教えてくれない。」そのお子さんが、どれだけ性に関心を持っていてどれくらい知識があるのか、学校・家庭・デイサービスで捉え方は違うようです。性に関することは、関心や理解の差が大きく、クラスの一斉指導で学習できることには限界があります。そこで例えば中学部では関心や理解に応じた縦割りグループでの学習を行うなど工夫もしています。それから、保健室で個別に話を聞く時間をもらうこともあります。クラスの中では話せなかったこと、質問できなかったことなど、気軽に、でも真面目に学ぶ機会にしたいと思っています。今実感しているのは、「性に関することを知りたい、興味がある。でも誰にも聞けない。」と思っている子が多いこと。ネット・友だちから得た情報で間違った思い込みをしている子や、保護者の方が思っている以上に性への関心が高い子も。誰の心と体も傷つくことのないよう、正しい知識を適切な時期に学べる工夫、お子さんたちの「知りたい」気持ちに答えられる機会が持てるように学習方法を考えていきたいと思っています。