

保健だより



渋川特別支援学校
保健室
令和6年2月21日(金)

立春とは名ばかりで、まだまだ寒い日々が続いています。
県内では、2月上旬にインフルエンザ警報が解除されましたが、まだインフルエンザやコロナウイルス感染症などが流行しています。
引き続き、こまめな手洗い、換気、咳エチケット、人ごみを避けて感染症の予防に努めましょう。

2月の保健目標

- ・かぜやインフルエンザを予防しよう
- ・よい姿勢をしよう

●インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断された場合について

○児童生徒が診断された場合・・・出席停止になります。

- ①受診時、医師に登校可能予定日を確認してください。
- ②すみやかに学校に連絡してください。(長期休業中も連絡をお願いします。)
- ③「出席停止の通知書」の下半分が「療養報告書」となっています。

「療養報告書」に保護者が発症日と解熱した日などを記入してください。

用紙は4月に配付済みです。学校ホームページにも掲載していますので、お使いください。

改めての
お知らせです



インフルエンザにおける 出席停止の通知書

インフルエンザ における 療養報告書

新型コロナウイルスにおける 出席停止の通知書

新型コロナウイルス における 療養報告書

- ④体調が回復し出席停止の基準を満たしたら、「療養報告書」を持って登校し学校へ提出してください。
- ⑤補足：長期休業中にかかった場合も新学期の登校に合わせて、「療養報告書」の提出をお願いします。

【重要】出席停止期間の基準

(学校保健安全法施行規則19条)

インフルエンザ 「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

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、症状軽快した後1日を経過するまで」

○同居する家族が診断された場合

児童生徒は**インフルエンザ2日間、新型コロナウイルス感染症3日間、登校自粛**をお願いします。その場合、欠席扱いにはなりません。ご協力をお願いいたします。

●令和6年度 歯・口の健康に関する

図画・ポスターコンクール 全国表彰

小学部5年1組 佐藤 暖真さんのポスターが、群馬県代表、関東代表となり、全国で表彰されました。

例年、小学部青学年と中学部がこのコンクールに向けて作品を制作し、本校では学校歯科医の石北裕先生が校内選考をしてくださっています。石北先生は、選考時「どの作品もすばらしい。金賞。」と話されていました。



●メディアを使う時、姿勢はたいじょうぶかな

スマホ、タブレット、携帯型ゲーム機、テレビなど、さまざまなメディアがあります。これらを使っていろいろなことを調べたり、番組を見たりすることは、とても楽しいですね。学校でも、タブレット端末を使う学習が増えました。使うときには、正しい姿勢を心がけて、大切な目（視力）と健康を守りましょう。



●学校保健委員会報告

2月6日(木)に「令和6年度学校保健委員会」が開催されました。今年度も「丈夫な身体づくり」を取組のテーマとし、栄養士や厨房との連携を充実させながら、食に関する指導を充実させ、健康の維持増進を図りました。簡単ではありますが、学校保健委員会の内容について、紹介させていただきます。



【小学部の取組について】

「丈夫な身体づくり～食に関する指導の充実、健康の維持増進を図る～」を重点目標として、厨房見学をし、学校給食に関して学ぶ機会としました。また、自分たちで育てたサツマイモが給食で大学芋となり、皆で旬の食材の美味しさを味わいました。

【中学部の取組について】

「丈夫な身体づくり～食に関する指導の充実～」を重点目標とし、「食生活のマナーや運動の大切さについて知ろう～1人1人の実態に応じた指導の工夫～」をテーマとし、「清潔みだしなみ」「ジュースの飲み方」などを加えて「食事・運動」をキーワードに給食指導、保健体育や総合の時間に指導を行いました。

【高等部の取組について】

「丈夫な身体づくり～食に関する指導の充実～、バランスのよい食事の取り方を知ろう」をテーマに総合的な探求の時間や学部集会などの時間を利用して指導を行いました。

【訪問教育の取組について】

1年を通じて行事や節目での代表的な食べ物について理解を図ることをテーマに取り組みました。

【寄宿舎の取組について】

「望ましい食習慣の形成～おやつを取り方を考えよう～」をテーマに、食べることの大切さやおやつを取り方など、生活を通して指導を行いました。

【学校医の先生からの指導助言】

内科 石北 隆先生より

県内ではインフルエンザ警戒警報が解除されましたが、まだまだ流行は続いています。今年は県内でもインフルエンザ脳症の報告が多く、その9割はインフルエンザワクチンを接種していなかったようです。できる限り、感染予防に努めてください。

歯科 石北 裕先生より

歯は一生の宝物。むし歯より歯周病が増加し国民病と言われています。歯の本数が減ると認知症発症のリスクが高まるとも言われています。3食以外にもおやつも食べたら、歯みがきをしましょう。

精神科 奥山先生より

PTSD(心的外傷後ストレス障害)は精神疾患の1.3%。トラウマ体験は6ヶ月以降にでる場合もあります。トラウマ体験について聞く際は、別室で環境をかえてみてください。