



令和6年3月1日
石川県立小松特別支援学校
No. 11

がつ ほけんもくひょう ねんかん せいかつ
3月の保健目標 「1年間の生活をふりかえろう」



一番多いけがは皮むけ・さかむけ

一番多い病気はかぜ症状でした。
(せき・はなみずなど)

いま、石川県ではインフルエンザがたいへん流行しており、先日より本校にも感染者が数名出でています。きそく正しい生活と、手洗い・うがい・マスクなどの感染予防はできていますか？せきやはなみずが出る・頭がいたいなど、少しでも体がへんだとと思ったら、むりせず休んでびょういんへいきましょう。

■ SNS コマトクノート

ネットを利用するすべての児童生徒へ 学ぼうネット社会のこと

こんねんど

今年度のメディアコントロールデー全8回がおわりました

保護者の感想

●メディアコントロールデー参加者は…

139 人でした!
(全8回中、1回以上参加した人)

クリアしようとがんばっていた。取り組みやすい目標でよかったです。

毎月 20 日がくるたびに、メディアコントロールだ!とルーティン化された気がします。少しの意識改革で家族との時間が濃厚になるような感じで、心地良いので続けます。

目標を達成できた人も、残念ながら達成できなかった人も、自分で決めたそれぞれの目標に向けてがんばる力がついたと思います！これからは20日だけでなく、毎日メディアを正しく使えるようになるといいですね。



●保健関係書類の提出をお願いします

該当者 1月に来年度用の「診療情報提供書」「てんかん発作時投薬指示書」「食物除去指示書」

「学校生活管理指導表（心臓・腎臓・アレルギー等）」等を必要な方に配付しました。

お子様の現在の身体の状況を把握し、適切に対応するために、3月22日（金）終業式の日までに提出をお願いします。それまでに受診予約をとることができず、提出が間に合わない場合は担任を通じて保健室までお知らせください。

なお、中学部3年生は3月13日（水）の入学説明会で配付します。

●スポーツ振興センター災害共済給付金について

学校生活において、けが等災害に遭った場合、スポーツ振興センターより災害共済給付金が支払われますが、申請はお済みでしょうか？期限は、災害発生から2年間となっています。災害発生後、病院受診される方には申請用書類をお渡ししています。心当たりがある方は、お早目に書類を揃えてご提出ください。なくされた方は、再度書類をお渡ししますので保健室までお声かけください。



■ こころとからだのコマトクノート 保護者向け

まな せい せい
学ぼう性と生のこと

かかりつけ婦人科を思春期から見つけましょう

思春期のうちから婦人科を身近に感じられるようにしておくことが大切です。なぜ、と思う方も多いかもしれません。思春期の女子は性成熟期に入り、女性ホルモンの変動が激しくなるからです。

思春期の女子の婦人科受診例には、「初経が遅い」「月経が不規則」「月経痛がひどい」「月経前にイライラする」等が挙げられます。子宮頸がんなどを防ぐ「ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン」の相談もあるでしょう。

初経は10～14歳ごろに迎えるとされていますが、遺伝的な要因やストレス、思春期早発症といった疾患、体重減少などが原因で、これより早かったり遅かったりすることがあります。保健室では毎月体重測定を行い（高等部は2か月に1回）、学期末や年度末にはそれぞれのお子さんの身長、体重データをもとに成長曲線グラフをお渡ししています。このグラフを参考にして婦人科で相談されることをおすすめします。

月経前の体調の悪さは、月経前症候群(PMS)といいます。下腹部痛、頭痛、胸の痛みといった身体症状や、イライラ、気分が沈む、不安などの精神症状が出て、月経が始まると症状が消えてしまいます。PMSや月経痛は個人差が大きく、婦人科診察には「痛い」「恥ずかしい」というイメージがあるかもしれません。性器のかゆみなど直接見てみないとわからない病気以外は、ベッドの上でお腹の上から超音波検査をします。また、女性の医師が診察する婦人科も増えてきており、インターネットで「思春期、婦人科、かかりつけ」で検索すれば、近くの婦人科を探すことができますよ。