

ほけんだより 9月



がつ ほけんもくひょう げんき かつどう
9月の保健目標「けがをしないで元気に活動しよう」

うんどう まえ あと たいそう
①運動の前と後に体操する

てあし つめ みじか き
②手足の爪を短く切る

むり やす
③つらいときは無理せず休む

ね あさ た たいちょう ととの
④よく寝て、朝ごはんを食べて、体調を整える



保護者の方へ

さいがいじょう くすり あず
災害時用の薬の預かりをはじめます!

令和6年1月1日に能登半島地震が起きたことをうけ、本校においても災害時の体制を様々な方面から見直しています。そこで、この度災害時に備え、日頃家庭で服薬しているお子さんの薬を学校で預かることとしました。学校にいる間に大きな災害が起きて、下校することができず、学校にとどまる事態となった場合、食料や飲料水と同様に日頃飲んでいる薬が必要で
す。てんかんや心疾患等の持病があるお子さんにとって処方薬の服用は欠かすことができないため、すぐに必要になります。今回の能登半島地震において、被災された石川県立七尾特別支援学校輪島分校の養護教諭から次のお話を伺いました。



能登半島地震が起きたのは冬休み中でしたが、もしこれが学校に児童生徒が居る日時だった場合を想像すると、災害時用薬を預かってよかったと思いました。七尾特別支援学校輪島分校では、日頃家庭で服薬しているお子さんの薬を2日分、保健室で預かっています。食料、飲料水、衣服、オムツ等を入れた防災リュックも預かっていますが、薬は別にして保健室で預かっています。

保護者の皆様には、薬を多く処方してもらうよう主治医に依頼したり、学校に与薬依頼書を提出したりとご面倒をおかけしますが、どうぞご理解とご協力をよろしくお願いいたします。児童生徒が安全安心に学校生活を送ることができるよう、今後も保健室から支援していきたいと思ひます。

さいがいじょう ぼうさいしょく びちく 災害時用の防災食を備蓄しています

本校では、災害時に備えて防災食(救給カレー)を一人当たり3食分用意しています。これは、アレルギー特定原材料28品目不使用で食物アレルギーがあるお子さんも安心して食べることができます。しかし7月19日の給食で、救給カレーが出ましたが、白米しか食べられない、温めないと食べられない等の児童生徒が23%ほどいました。こういったお子さんが災害時に学校で食べられるものがなく困らないための対策を、今後検討していく予定です。



ほけんぎょうじ 9月の保健行事



日時	行事
9月3日(火)10時~	学校環境衛生検査(水質検査)
9月5日(水)AM	高等部二計測
9月10日(火)AM	中学部二計測
9月11日(水)AM	小学部二計測

こころとからだのコマトクノート



Q.生理中のイライラはどうすればいい?生理前や生理中にイライラしたり、暴れたり、泣いたりして普段の様子と異なる女子児童生徒は本校でも多くいます。そういったお子さんへの理解と対応を、産婦人科医の島袋朋乃医師の見解より、学びましょう。

A.生理中にまわりにきつく当たってしまうのも、気分が落ち着いた後に思い出して後悔するのも、とてもつらいですね。ではなぜ生理になるとイライラしてしまうのでしょうか。女性には、個人差はあるものの自分の感情のコントロールが難しくなる時期があります。それが生理前から生理中にかけての時期で、医学用語で「**月経前症候群(PMS)**」と呼ばれています。PMSには女性ホルモンが関係しています。女性ホルモンの分泌量が排卵の周期に伴って変化することで、体調にも変化が出てきます。食欲の変化、眠気、むくみ、お腹の張り、下痢や便秘に加え、イライラや気分の落ち込み、不安感など、人によって様々な症状が出てきます。生理が終わるころにはこれらの症状が消失するのも、PMSの特徴です。**生理中のイライラには女性ホルモンが関係していて、自分ではコントロールできない感情が湧いてくるのは仕方のないことです。どうか自分を責めないであげてくださいね。**

PMSかな?と思ったら、カレンダーや手帳に症状の記録をつけると、自分の状況を客観視でき対処しやすくなります。入浴やストレッチなど、リラックスできる時間を設けるのもPMSを緩和させる一つの方法です。それでもPMSの症状が辛い時は、婦人科で相談してみましょう。症状に応じて漢方薬やホルモン療法など、あなたに合った治療を提案することができるでしょう。

(参考:セイシル <https://seicil.com/>)