

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
石川県立小松特別支援学校
No.7

「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

5 マスクをつける

ウイルスは人から人へうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



インフルエンザワクチンについて

11月になりました。インフルエンザ等の感染症が流行する季節です。流行する前にインフルエンザワクチンを予防接種することをおすすめします。

今年は、小児（2歳～18歳）を対象とした、インフルエンザ経鼻生ワクチンを導入する医療機関が増えています。小児でも1回接種で済み、有効性が高く、なんとと言っても注射ではないので痛くありません！注射を怖がる、嫌がる、暴れて打てないお子さんは経鼻生ワクチン接種を検討されてはいかがでしょうか。



第2回ハートフル相談

11月22日（金）13時30分より、第2回ハートフル相談が行われます。精神科の医師にお子さんの心理面での相談をすることができます。どうぞ、専門の医師に相談できる機会をご活用ください。

- ◆日 時 11月22日（金）13時30分～
- ◆場 所 本校応接室
- ◆相談 医 学校精神科医 栗津神経サナトリウム 川尻良太医師
（養護教諭も同席させていただきます）
- ◆相談 者 本校児童生徒の保護者または児童生徒本人
- ◆相談 時間 一人あたり30分程度
- ◆相談内容例 ・最近夜なかなか寝られない様子で睡眠時間が短い
・以前に比べてパニックになる頻度が増えた
・家族の関わり方について、医師に相談したい など
- ◆申し込み先 <https://forms.office.com/r/9su9i7WnWb> 締め切り 11月8日（金）



こころとからだのコマトクノート

学ぼう性と生のこと

今回は、これまでほけんだよりでお伝えしてきた性に関するQ&Aをまとめてご紹介します。



Q.お父さん、お母さん（異性の保護者）といつまで一緒にお風呂に入っているの？

A.一般的には二次性徴を迎えたら、もしくは子どもが一人で入りがいったら、異性の保護者との入浴は控えるべきと言われています。一人で入ることが難しいお子さんの場合、異性の保護者は服を着たまま洗ったり介助をしたりし、プライベートゾーンにはタオル等をかけてあげてください。そして洗う時だけ「洗うよ。」と声かけをしてタオルの下を洗います。なるべく同性の兄弟や保護者とお風呂に入るといいですね。

Q.気がつくつとズボンに手を入れて性器を触っています。どう声かけしたらよいですか？

A.「ダメ!!」「汚いよ!」などの否定的な声かけをするのではなく、まず痒みや痛みがあるのか確認します。性器に触れることで安心感を得ているお子さんもいますが、その場合は不安や緊張を取り除く対応を検討しましょう。また、退屈なだけの場合は、本人が楽しいと思える遊びや活動に誘うことを心がけましょう。自慰をしている場合は、ひとりの場所では自由に触ってよいことを伝え、「ここでなら大丈夫」という時間と場所のマナーとルールを本人がわかる方法で教えてください。「私のからだは私だけの大切なもの」という感覚を育むことが大切です。