

ほけんだより 10月

令和 4年10月3日
都立八王子西特別支援学校
校長 井上 美保
保健室 榎野・野間

秋分の日が過ぎ、日が暮れるのも早くなりました。日ごとに秋らしさが増しているように感じます。先月は、雨や曇りの日が多くありました。晴れの日も気温も上がり暑く感じますが、日差しのない日は肌寒く感じるなど、気温の差が大きい時期です。羽織ることのできる上着を持ち歩くなど、体温調整をこまめに行い、体調を崩さないように気をつけていきましょうね。



10月の保健行事

- 5日(水) 小高体位測定
- 6日(木) 小低体位測定
- 7日(金) 体位測定予備日
- 11日(火) 療育相談
- 26日(水) 高1薬物指導



療育相談の日程

お子さんの心身の状態とそれに伴う行動の理解・解決を目的として、学校医である精神科医との面談の場を設けています。今年度の予定は以下の通りです。

- 11月17日(木) 14:30~
- 12月20日(火) 14:30~



夏休みの健康調査のご協力ありがとうございました。

新学期に提出をお願いした「夏休みの健康調査」の回収が完了しました。今年度は、風邪や小さな怪我のほか、感染症に罹患したお子さんがみられました。

また、1学期の定期健康診断の通知を受け、病院へ受診された御家庭もありました。学校での健康診断は、疑いのあるものを発見するためのスクリーニングとなります。病院での検査結果と値が異なる場合や、定期通院をされている御家庭にも通知を配布している場合がございます。御理解・御協力をお願いいたします。

健康状態のほかに、皆さんの夏休みの楽しい思い出も聞くことができ、コロナ禍でもそれぞれに安全に楽しい夏休みを過ごすことができていたのだと感じ、安心いたしました。今後も、お子さんの体調の変化や服薬調整等ありましたら、保健室までお知らせいただくと安心です。2学期もよろしくお願いいたします！

起立性調節障害という病気についてお聞きになられたことがありますか？

- ・朝なかなか起きられない
- ・目が覚めても頭痛や腹痛がして寝床から出られない
- ・起きてから時間が経たないと食事が出来ない
- ・午前中は気分が優れず、午後になると元気が出てきて、夜なかなか眠れない



学童期のお子様にごような症状がみられた場合、「起立性調節障害」という病気からくる症状である可能性があります。朝に症状を強く認める傾向があるため、朝に起きられなくなり、登校しぶりや不登校になることもある一方、午後からは症状が改善するため、仮病と間違われることもあります。一見すると、「寝不足」「怠け」「気持ちの問題」と軽く受け止めがちですが、そうした周囲の対応が本人を苦しめる非常に辛い病気といえます。周囲の大人が気づき、早期発見・治療につなげることが必要です。

気になること等ございましたら、お気軽に保健室までお声がけください。

10月10日は



「10」を横にすると、まゆげと目のように見えるため、10が二つ並ぶ日が、「目の愛護デー」になりました。目は周囲の情報を集めるための体の機能の中でも特別大切なものです。目に優しい生活を心がけるようにしましょう。

やってみよう セルフチェック

Check✓

- 気がつくテレビや本に近づいている
- 首をかしげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

それ、
もしかしたら
視力低下の
サインかも…



新学期が始まり、疲れがでてきていませんか？怠さや頭痛、腹痛などで保健室を利用する人が増えてきています。また、心の不調も多く見られるようになってきました。体や心が疲れていると感じた時には、無理をせずゆっくりと休みましょうね。