

# 2月のほけんだより

令和5年2月1日

都立八王子西特別支援学校

校長 井上 美保

保健室 柳野・野間

2月4日は「立春」です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。衣服で体温調節をし、睡眠、食事をしっかりととりましょう。

空気も乾燥する中で、これからはインフルエンザなどの感染症も流行る時期となります。これまでと同じように手洗い・うがい・咳エチケットなどの対策をしっかりと行い、体調が悪いな…と思ったら無理をせず、早めに休息をとりましょうね。



## 2月の予定

- |        |           |
|--------|-----------|
| 2日(木)  | 小高体位測定    |
| 3日(金)  | 小低体位測定    |
| 7日(火)  | 体位測定予備日   |
| 17日(金) | 高1 歯科保健指導 |
| 21日(火) | 療育相談      |

### 冬休みの健康調査

#### 御提出ありがとうございました

「冬休みの健康調査」の結果が出ましたのでお知らせします。特に多かったのは、新型コロナウイルスの感染でした。隔離となり、お家で冬休みを過ごされた御家庭があったようです。その他は外傷やてんかん発作、皮膚疾患です。お休みのお子さまの様子がわかることで、学校での対応をスムーズに行うことができます。御協力ありがとうございました。



### ～療育相談について～

#### 2月21日(火) 今年度最後の療育相談になります。(既に定員となりました。)

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おります。御希望・御質問等ありましたら、担任を通して保健室まで御連絡ください。

今年は、計20件の療育相談を行いました。

相談内容は、服薬、通院先の相談やストレス対処法の相談、進路についての相談など様々です。療育相談を行うことで、精神科医と担任との情報の共有ができ、さまざまな視点から課題を見つめ直すことができました。課題の理解・解決だけでなく、お子さんを見る大人の目を増やすことができたことに大きな意味を感じています。

今年度は2月で最後となりますが、健康に関することでの御相談はいつでも保健室で受け付けております。お気軽にお声がけください。

## LGBTQ という言葉を知っていますか？



Lesbian	(レズビアン、女性同性愛者)
Gay	(ゲイ、男性同性愛者)
Bisexual	(バイセクシュアル、両性愛者)
Transgender	(トランスジェンダー、性自認が出生時に割り当てられた性別とは異なる人)
Queer や Questioning	(クエアやクエスチョニング)

## 好きにはいろいろな形がある



「好き」だと思ふ相手の性別は、男は女、女は男とは限りません。「誰を好きになるか」は、その人の大切な個性。いろいろな「好き」の形があつていいのです。

の頭文字をとった言葉で、**性的少数者**を表す総称のひとつとしても使われることがあります。

どの性別を好きになるか、自分の性別をどう認識するかは、人それぞれです。同性の人を好きになるとか、こころとからだの性が一致しないといったことなどは、その人の個性のひとつです。お互いを認め合い、誰もが「自分らしく」生きられる社会にしていきましょう。



## かぜかな？ 花粉症かな？

こんな違いでわかります

かぜ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある