

ほけんだより 2月

令和6年2月1日
東京都立八王子西特別支援学校
校長 坂口 しおり
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、食事を十分にとることが大切です。空気が乾燥していて、この季節特有の感染症にも気を付けなければいけない時期が続きます。手洗い、うがいなど、予防対策をして感染症防止するよう指導していきます。

2月の予定

- 1日(木) 小低体位測定
- 2日(金) 小高体位測定
- 7日(水) 体位測定予備日
- 16日(金) 療育相談
- 21日(水) 高1 歯科指導

毎朝の健康観察のお願い

いつも本校の感染症対策に御協力いただきありがとうございます。体調不良者が増えておりますので、御自宅での毎朝の健康観察を必ず行うようお願いいたします。



もしも、学校感染症にかかったら・・・

①治癒連絡表の提出

病気が治ったら、医師に診断を受けたうえで、「治癒連絡表」を保護者が記入し、登校初日に学校に提出してください。「治癒連絡表」は、本校のホームページに掲載されておりますので、必要に応じて印刷して御利用ください。また、学校でも「治癒連絡表」をお渡しすることができます。

②学校で服薬する場合には、「臨時薬・頓服薬使用依頼票」の提出

臨時的に学校で服薬する場合には、「臨時薬・頓服薬使用依頼票」と共にお薬を提出してください。依頼票の指示に従い、服薬することができます。

「臨時薬・頓服薬使用依頼票」は、本校のホームページに掲載されておりますので、必要に応じて印刷して御利用ください。また、学校でも「臨時薬・頓服薬使用依頼票」をお渡しすることができます。

かびんせいちょうしょうこうぐん 過敏性腸症候群について

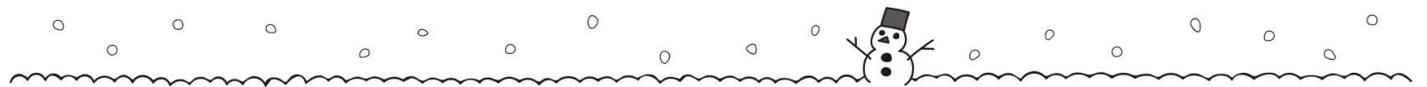
以下のように、度々腹痛が起きたり、下痢・便秘を繰り返したりするものの、病院で検査してもらっても異常がない…という場合、「過敏性腸症候群」かもしれません。青年期～20代の間に多く発症します。

- ・朝、腹痛のためトイレからなかなか出られない。
- ・数ヶ月以上、下痢と便秘を繰り返している。
- ・慢性的に腹部の膨満感や腹痛・ガス・腹鳴がある。
- ・大腸に腫瘍や炎症などの病気はない。



はっきりとした原因は不明です。しかし体の中でも腸はストレスを敏感に反映する所です。試験や試合、忙しさ、実習、生活環境が変わった時に症状が起こる場合はストレスが原因かもしれません。

改善には、精神的な負担を軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。学生のうちは、生活リズム（睡眠・食事・活動）を整えることが、心身の安定につながるといわれています。また、それでも改善しない場合には、おなかの調子をコントロールできる薬がありますので内科や心療内科に相談してみてください。



～療育相談について～

2月16日(金)は、今年度最後の療育相談になります。

本校では、お子様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。

今年は、計20件の療育相談を行いました。相談内容は、服薬、登校支援、通院先についてと多岐にわたります。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、様々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、お子様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。お気軽にお声掛けください。

