

ほけんだより 10月

令和6年10月3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 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。涼しい風も心地よく、過ごしやすい季節となりました。一方で、インフルエンザを始めとする感染症には特に気を付けなければいけない季節でもあります。引き続き子どもたちの健康管理・安全対策に取り組んでいきたいと思えます。

10月の保健行事

- 3日(木) 小高体位測定
- 4日(金) 小低体位測定
- 9日(水) 体位測定予備日
- 11日(金) 小6 宿泊前健診
- 17日(木) 療育相談
- 21日(月) 中2 宿泊前健診
- 30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 未定です。

12月12日(木) 14:30~



婦人科受診について

月経にまつわる体調不良などでお困りのことがありましたら、婦人科へ相談してみたいはかがですか。鎮痛剤やホルモン治療などで解決できることがあります。はじめての婦人科受診ではどのようなことをするのか、基本の流れを紹介します。



- ①問診表の記入 … 現在の状態や困りごとを記入します。
- ②問診 … 正しい内容を伝えます。
- ③婦人科診察 … 必要に応じて内診や超音波検査をします。診察で不安なことがあれば伝えます。
- ④必要に応じた治療… 薬が処方される場合があります。

婦人科を受診する際には、基礎体温表を1か月程つけて受診することをおすすめします。基礎体温は、舌下で基礎体温計を使って測定します。女性ホルモンのバランスや動きを自分でチェックできる唯一の方法です。基礎体温と同時に経血量や体調の変化などをメモしておけば、正確な症状の把握にも役立ちます。

また、どこの病院を受診したら良いのかが分からないなど、保健室では相談を受け付けております。お気軽にお声掛けください。

これからの季節は感染症に注意！ 主な学校感染症一覧

今後、感染症が流行しやすい季節となります。お子様が「学校において予防すべき感染症」にかかった場合、学校保健安全法に基づいて、医師の指示する期間は登校を停止するようお願いいたします。また、登校を開始する際は、保護者の方が記入していただく治癒連絡票をご提出ください。（本校 HP からダウンロードできます。）

<主な学校感染症一覧（すべてではありません）>

病名	出席停止の期間（めやす）
新型コロナウイルス感染症	発症翌日から5日間かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
インフルエンザ（流行性感冒） ※新型インフルエンザ、鳥インフルエンザを除く	発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
麻疹（はしか）	解熱した後、3日間を経過するまで
風疹（3日はしか）	発疹が完全になくなるまで
水痘（みずぼうそう）	全ての発疹が皮化するまで（かさぶたになるまで）
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日間を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
百日咳	特有のせきが消失するまで、又は5日間の適正な抗生物質製剤による治療が終了するまで
手足口病	発熱や喉頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可
咽頭結膜熱（プール熱）	発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消失した後2日を経過するまで
溶連菌感染症	適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て全身状態が良ければ登校可能
感染性胃腸炎	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能
伝染性膿痂疹（とびひ）	出席可能（プール、入浴は避ける）

突然の体調不良や怪我、そんなときは・・・電話で相談できる連絡先があります。

# 8 0 0 0	こども医療でんわ相談 休日、夜間に受診するべきか判断を迷った時、小児科医師、看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。
# 7 1 1 9	救急安心センター事業 急なけがや病気で救急車を呼ぶべきか判断に迷った時、専門家からアドバイスを受けられます。

