

ほけんだより



7月号
千葉大学教育学部
附属特別支援学校

梅雨が明けませんが、暑い日も多く、熱中症対策を講じながら宿泊学習などを行っています。最近夏風邪で咳をする人がちらほら見られますが、今年度になってからは出席停止に当たるような疾病は診断されておりません。

7・8がつのほけんもくひょう

なつをげんきにすごそう



☆夏休みを元気に過ごすために☆

はやね はやお 早寝・早起き	うんどう 運動する	バランスよく食べる
つめたいものを食べ過ぎない	クーラーはひやしすぎない	テレビ・ゲーム・スマホは 時間を決める
外ではぼうしをかぶる	お水やお茶を飲む	下着を着る (汗をとり、涼しく過ごせます)!

「健康の記録」をお配りしました

今年度の健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果と共に成長曲線が記入してあります。身長伸びや体重増加等が心配で通院や医療機関への相談をなさる場合、この記録を持参されると有効かと思えます。確認が済みましたら押印をし（押印欄のある学年のみ）全学年返却をお願いいたします。（通院等で使用したい場合はお知らせください）

6月に歯みがきの様子をみました

6月は全校の歯みがきの様子を見せてもらったのですが、強く大きくブラシを動かすとみがけないところが多くなり、歯肉も傷ついたりしてしまうので、小さい幅で優しくこちょこちょと1本ずつこすっていくみがき方がお勧めです。一度そのやり方を身につけた人は大きくなってでもできている人が多いようです。ただ、みがき方も決めて順番に当てるようにしないとみがききれないで終わってしまうことも多いです。

NHKforSchoolの動画などもみがき順番の参考になると思います！

https://www2.nhk.or.jp/school/watch/clip/?das_id=D0005460024_00000

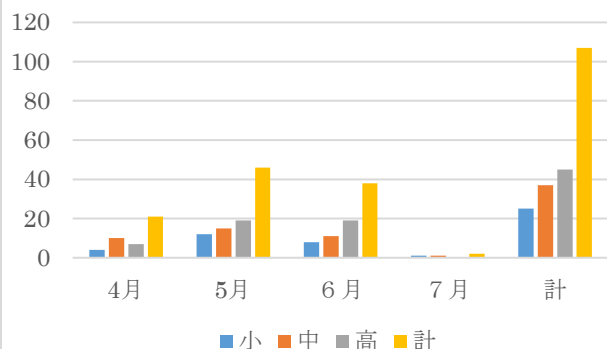
今歯ブラシを持ってきていない人も、できそうだったら持ってきてみてください！



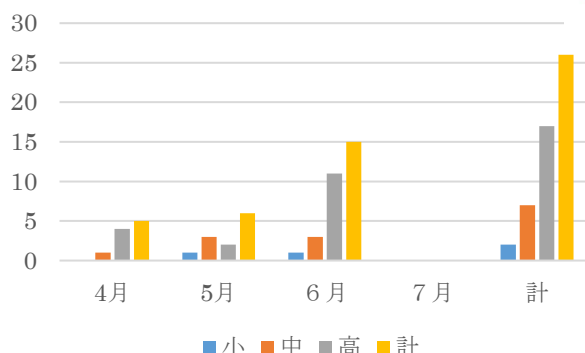
<夏休みまでの保健室の様子>



けがでの来室数（7/1まで）



病気での来室数（7/1まで）



上の表は学部別、症状別の保健室来室状況です。昨年度に比べて、けがでの来室が少し減っています。今年は同じ児童生徒が継続して来室することは少なくなりました。昨年と同様に運動会の頃、熱中症のような来室が増えましたが、病気での来室数も昨年より少し減っています。夏休みまでの期間では風邪や体調不良による欠席が主で、出席停止になる疾患の流行は見られませんでした。保護者の方には感染症流行の防止のご協力をありがとうございました。

7・8月の保健行事

日時	対象	内容
7/2（水）午前	中学部	体重測定
7/3（木）午前	小学部	発育測定
7/4（金）午前	高等部	体重測定
7/16（水）・8/27（水） 9：00～12：00	SSW 西田 先生来校	障害児の支援のことについてはもちろん、その子、その家庭の個性を考えながら障害以外の情報提供など、幅広くお話しています。学級のグループなど小集団で一つのテーマのお話会も行っています。希望者は担任や養護教諭までお知らせください。
7/4（木）・7/11（木） 9：30～14：30	SC 福田 先生来校	SC（スクールカウンセラー）の先生に相談したい、話を聞いてもらいたい場合は、担任・養護教諭までお知らせください。



夏休み中の配付物について



夏休み中に保健室から配付するものです。

- ①夏休み明け健康調査について：夏休み明けからの健康管理の参考にします。これから健康上注意することはないか、薬の変更や主治医からの指導等記入してください。
- ②なつやすみはみがきカレンダー：色塗りやシールなどできる形で記入してください。
- ③はやねはやおきおてつだいカレンダー：夏休み中の生活リズムの維持にご活用ください。
- ④体重記録表：肥満度20%以上の方に配付いたします。

※②・③は夏休みのしおりに、学部にあわせた形式で入っています。すべて授業始めの日に担任までご提出をお願いいたします。