



ほけんだより3月

平成31年3月1日
東京都立白鷺特別支援学校
学校長 堀江 浩子
作成者 高橋 裕美

インフルエンザの流行も落ち着き、1年間のまとめの月となりました。この1年間どのように過ごせたでしょうか？4月に立てた目標は達成できましたか？健康に過ごせましたか？自分の体についても1年間振り返りをしましょう。

◆◇3月の保健目標◆◇
健康生活を振り返ろう

耳をたいせつに 耳あかと耳そうじ



●耳の中もきれいに

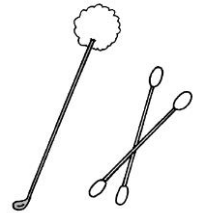
耳あかをとらずにほおっておくと、たまってきたり、音が聞こえづらくなってしまうこともあります。ときどき耳掃除をしましょう。ただ、あまりやりすぎると耳の中を痛めるので、2~3週間に1回で十分です。

●耳あかって何？

耳あかは古くなった皮膚や外から入ったほこりなどからできてます。「きたない」と思いがちですが、実はばい菌と戦ったり、耳の中に湿り気をあたえたり、傷つきにくくする役割を持っています。

●耳そうじのポイント！！

耳あかは入り口から1センチくらいまでのところにたまるので、あまり奥まで気にする必要はありません。なお、耳あかには①乾いたタイプ、②湿ったタイプがあり、①のタイプの方は耳かき、②のタイプの方は綿棒が耳そうじにはお勧めです。



1・2年生保護者の皆様

次年度にむけて、保健書類の返却をしました。書類が多数あり、ご負担おかけしますが、記入漏れや印忘れがないように、同封のお知らせを御確認の上、提出をお願いいたします。

提出期限は3月13日となっています。提出がこれからの方は、早めの提出をお願いいたします。なお、主治医への受診の関係で提出が遅れる場合は、その旨を担当の先生を通して保健室までお知らせください。御協力よろしく願いいたします。



3年生のみなさんへ

高校生活も残り少しくなりました。3年間たくさんの思い出の中、皆さんが成長する姿を見てきました。卒業した後は、社会の中には“保健室”という場所はありません。自分の健康管理は自分でしなければなりません。心も体も元気であるためには睡眠、食事、休養の規則正しい生活です。体調が悪い時は無理をし過ぎないことです。4月からも自分のペースで頑張ってくださいね。



元気に過ごそう

※保護者の皆さまへ、保健室でお預かりしています災害時・緊急時の薬などは、卒業式の日に返却します。

第2回学校保健委員会報告

2月7日に第二回学校保健委員会を実施しました。今年度の報告と、「保健室における災害時対策」をテーマにそれぞれの立場から情報発信し意見交換を行いました。

テーマ「保健室における災害時対策」

・養護教諭より

昨今、全国で自然災害が起きている現状等から、保健室における災害対策も検討し、今年度より変更した、災害時薬の学校保管について、実際の保管の方法について、宿泊時の予備薬についての報告や、宿泊防災訓練時の配薬の様子を報告しました。

・内科学校医の高橋先生より

江戸川区医師会では、冊子が作成されており、「災害医療救護」についての記載がある。医師には、発生後6時間までは自分と自分の医院を守り、その後72時間までは緊急医療救護所に集まる。その後ライフラインを確認し再開できる病院は再開する流れになっている。

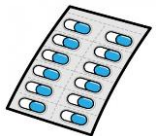
・歯科学校医の鈴木先生

歯科医師会でも、災害時に備えトリアージの訓練を行っている。歯科医師会館で歯ブラシの備蓄を行っている。避難所生活などでは感染症の心配があるが、一番の予防は水道水での手洗いうがい。歯みがきをすることで、インフルエンザ等の予防につながる。



・学校薬剤師の野崎先生

緊急医療救護所には3日分の薬が備蓄されている。薬の種類は血圧関係の薬や解熱剤等の一般的な薬が多い。白鷺の生徒さんが服薬しているような薬は、備蓄になっていない種類も多いため、家庭や学校で3日分は保管しておくことをお勧めする。薬剤師会の中では江戸川災害時支援認定薬剤師制度があり、災害時に車での移動が認められていたり、認定薬剤師はスマートフォンで管理されており、訓練等いざという時の活動に備えている。



保健室前の掲示板

季節や行事、今の生徒の様子に合わせた内容で、掲示物を作成しています。保健室は、下駄箱前があるので、登下校時生徒は必ず目にする場所です。掲示物が変わった時は、興味津々な姿が見られます。

6月の掲示物...歯ブラシの開きをチェックしよう。

7月の掲示物...水分補給時の砂糖の量に気を付けよう。

2月の掲示物...カロリーが低いのは...。

大人気は常に設置している、おみくじです。