

# ほけんだより



れいわ ねん がつ  
令和3年12月

あい ちけんりつ こまきとくべつし えんがっこう ほけんしつ  
愛知県立小牧特別支援学校 保健室

あつという間に12月を迎えましたね。今年も大変お世話になりました。

この1年は、みなさんにとってどんな年になったでしょうか？昨年引き続き、行事の中止や分散登校など、我慢することも多い年でしたが、毎日たくさんのお話を学び、経験して、心も体も大きく成長できましたね。冬休みをゆっくと過ごし、2022年を元気に迎えましょう。

## 12月の保健行事

\* 1日(水)～14日(火)

体重測定

\* 15日(水) 13:30～

整形外科検診 (対象者のみ)



## 今月の保健目標

## 冬の健康的な生活に心がけよう！

もうすぐ冬休みです。より一層、寒さが厳しくなりますが、元気に過ごすためにはどのようなことに気をつけたらよいでしょうか？

### 正しい生活リズム

寒さに負けて布団でゴロゴロ過ごしてしまうと、夜に眠れなくなってしまう。冬休み中も、早寝早起きの規則正しい生活を送りましょう。



### 食べすぎ・飲みすぎに注意

12月はクリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんありますが、つつい食べすぎたり、飲みすぎたりしないように心がけましょう。



### 感染症予防を忘れずに

手洗い、うがいを忘れずに行いましょう。また、寒くてもこまめに部屋の換気をしましょう。乾燥しているときは加湿器を使うことも効果的です。



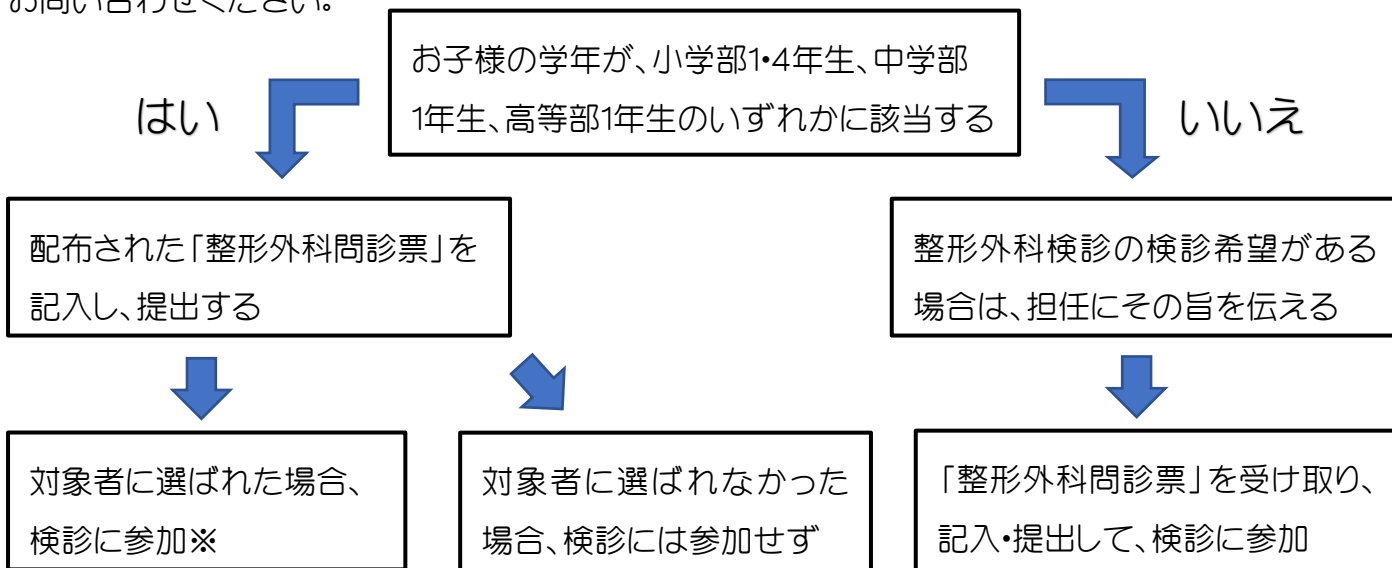
### すすんで体を動かそう

外で遊んだり、おうちの人のお手伝いをしたり、すすんで体を動かせると良いですね。体も温まって、ポカポカになります。



## 保護者の方へお知らせ 整形外科検診の実施方法の変更について

毎年12月、1月に実施している整形外科検診の実施方法が今年度より変更になります。既に問診票の提出は締め切らせていただいておりますが、今一度フローチャートにて対象者や実施の流れについて簡単にご説明いたします。ご不明な点やご相談等ございましたら、保健室までお問い合わせください。



※対象者は「定期的に整形外科を受診していない」または「定期的に訓練を受けていない」、「学校医に相談したい」と回答があった児童生徒です。

なお、学校が必要と認めた児童生徒も対象者となる場合があります。

※上記、対象学年以外でも、希望があれば検診を受けることができます。

## 医療的ケア情報 ～看護師付き添いの校外学習が始まりました!!～

新型コロナウイルスの関係で校外学習が実施できずにいましたが、11月より近隣への校外学習が再開されました。看護師さんの付き添いも昨年度から準備をしていたのですが、やっと実施することができました。高等部の生徒は 40分ほどの時間をかけて近隣の田県神社前駅と田県神社に行ってきました(100分以内で交通機関を利用しない近隣の校外学習が原則)。屋内施設はないため、吸引は屋外で実施しました。水分注入は、出かける前に実施することで屋外での注入は行わないようにしました。今回は 校内の体制に余裕があった(校内のケア体制が優先) ため、2名の看護師が付き添うことができ、安全にケアを実施することができました。秋晴れの中、少し冷たい風と色づいた木々を眺めて季節を感じながら、良い時間を過ごせたのではないのでしょうか。中学部は人工呼吸器を使用している生徒の校外学習がありました。本校において現段階では、校外でのケアは吸引と水分注入としていますので看護師付き添いの対象外ではありますが、校内体制の調整ができたため保護者のサポートという形で看護師が同行させていただきました。学校近くのセリアに行ってバックヤードを見学したり、買い物をしてきました。

今回の校外学習を実施するにあたり、本校の医療的ケアの開始当時を知る保護者の方から「(医療的ケアが)ここまできたね～」と声をかけていただきました。看護師さんはその一言がとても嬉しかったそうです。しかし、看護師付き添いの校外学習については、まだまだ 校内のケア体制や緊急時の対応等を考慮し、保護者の付き添いをお願いしなければならないケースも想定されています。課題は多いのですが、今年度の実施状況を検証し、校外学習における看護師付き添いの体制について今後も引き続き検討を進めていきます。  
(保健主事 山口)

