

# ほけんだより 2月

令和4年 2月

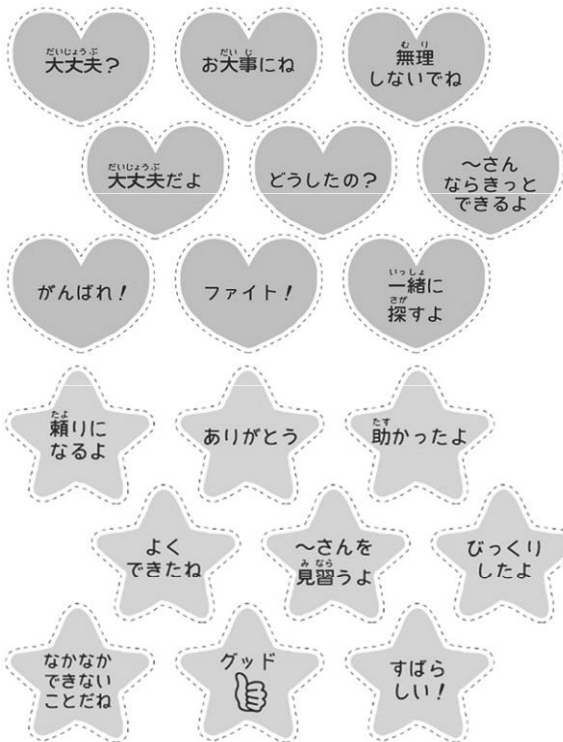
愛知県立小牧特別支援学校 保健室

2月3日は節分、2月4日は立春です。節分は冬と春を分ける節目で、立春は春の初めの日とされています。まだまだ寒いこの時期に「春」といわれても実感はわかりません。でも、草や花、虫など、いろいろなものに目を向けてみると、少しずつですが、春が確実にやってきていることがわかります。1日1日ゆっくりと、感染症対策はしっかりと、まもなく訪れる春の新学期、新学年に向けて、私たちも準備を始めましょう。

## 2月の保健目標



「ふわふわ言葉」って知っていますか？言われると嬉しい気持ちになって、心があたたかくなる言葉です。



毎日、生活していると、いろんな気持ちになります。人と関わることでうれしい気持ち、悲しい気持ちになることもあります。自分の思ったようにいかないときは、イライラすることもあるでしょう。そんなときには、この「ふわふわ言葉」のことを思い出してみてください。

ふわふわ言葉をたくさん使うと、言った人も言われた人も、心があたたかくなります。その場の雰囲気もあたたかくなります。人が嬉しくなるような言葉を日ごろから使えるようにしたいですね。



## 冬の水分補給について

夏はあんなに、汗をかいて、水をのんでいたのになぁ・・・



冬になると汗をかかないなと思っている

人が多いのではないのでしょうか？

冬でも寝ているあいだに人間は汗をかいています。分かりづらいので、水分不足になっていることに気が付きにくいのです。

水は人間にとって、とても大切な役割を果たします。

## 水ってこんなに大事!

子どもの体重の約70%は水の重さです。

からだの中の水にはどんな役目があるのかな？

■からだ中に栄養を届けてくれます

→血液のしごとだよ

■いらなくなったものを

からだの外に出します

→尿や便になるよね

■ちょうどいい体温を保ってくれます

→汗のおかげなんだよ



### こんなときに水を飲もう

▶朝起きたとき

▶暖房で部屋が暑くなったとき

▶運動したあと

▶長くお風呂に浸かったあと

▶ねる前



## 医療的ケア情報 ～主治医からの指示書について～

今年度もあと2か月になりました。医療的ケアでは次年度の準備が始まっています。1月25日に医療的ケア保護者連絡会が行われ、継続の手続きや新年度のことなどをお伝えしました。まだ2月ですがこの時期から医療的ケアを受けている児童生徒の保護者の方々に書類等をお渡しし、主治医に指示書を記載していただくこととなります。

さて、主治医の指示書は一年ごとに記載していただくことがルールとなっています。医療的ケア以外では、食物アレルギー対応や心疾患等がある児童生徒は主治医に学校生活管理指導表を毎年記載していただいています。その他、てんかん発作のために坐薬を挿入するための指示書、その他の緊急時対応のための指示書等もすべて一年ごとの更新となります。保護者の皆様には、毎年、年度末になると受診をお願いし上記のような書類を作り直していただき恐縮ですが、一年毎に児童生徒の成長を主治医に診ていただき、最新の情報を指示していただくことは学校保健としてとても重要です。今年度末も御協力をよろしくお願いいたします。

さて、新聞で報道もありましたが、愛知県でも医療的ケア児に関わる主治医と学校医等との連携が進められようとしています。今後、医療的ケアにおける指示書の取り扱いも変わってくるかもしれません。県からの通知を受けて本校の体制も整備していきます。概要が決まりましたら、またお知らせします。(保健主事 山口)