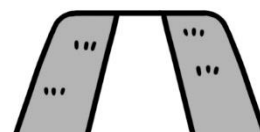


# ≡ ほけんだより ≡ 5月

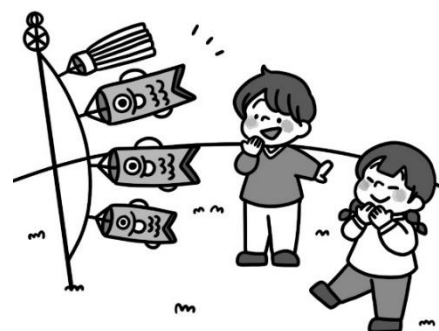


こんげつ ほけんもくひょう しせい ただ  
今月の保健目標 姿勢を正しくしよう！

れいわ ねん がつ  
令和4年5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

## からだ ところ つか たいせつ やす 身体・心の疲れ 大切にしたい「ひと休み」

しんねんと かげつ た すこ あたら  
新年度がスタートして、1ヶ月が経ちます。少しずつ新しいクラスや学年にも慣れ、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。ふと気がつく「なんだか身体がだるい・重たい」、「気分がちょっと落ちぎみ」そんなことはありませんか。



あたらし じ き し ちから はい  
新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らないうちに力が入っていたり、緊張していたりして、身体も心も疲れやすいです。睡眠を多めにとる、好きなことをして楽しむ、美味しいものを食べるなど、リラックスできる時間をつくりましょう。

## がつ ほけんぎょうじ 5月の保健行事

日時	時間	項目	対象学年	備考
2日(月)	10:00~11:00 最終受付 10:30	心電図・血圧検査 (予備日)	各部1年生の 未実施者	
		胸部X線撮影 (予備日)	高等部1年生の 未実施者	
10日(火)	13:30~	内科検診 宿泊事前健診	各部1年生 ・ 中学部2・3年生	
18日(水)	13:30~	耳鼻科検診	小学部4~6年生 ・ 中学部・未実施者	
19日(木)	13:30~	内科検診 (予備日)	未実施者	
26日(木)	10:00 までに提出	尿検査 (予備日 3日目)	二次対象者 ・ 未提出者	※採尿キット、採尿バック、脱脂綿が必要な方は <u>担任へお知らせください。</u>
30日(月)	13:30~	眼科検診 (予備日)	未実施者	

## 春夏の衣服におすすめの素材とは？



5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時期をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか？

めん  
綿

衣服に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。

あさ  
麻

通気性が良く、涼しい着心地が特徴。



ポリ  
エステル

化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近では、汗を吸っても素早く乾いて、さらっとした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」も人気。

### 医療的ケア情報

令和4年度から、医療的ケア指導医が丸山幸一先生から、愛知県医療療育総合センター中央病院の山田桂太郎先生に代わりました。お世話になっている児童生徒の皆さんも多いのではないのでしょうか。そして、丸山先生には、本校の医療的ケアに指導医として11年間携わっていただき、感謝してもしきれないほど、お世話になりました。ありがとうございました。

さて、指導医と主治医ってどう違うのでしょうか。令和2年度に保健だよりに掲載した文章を引用しつつ確認します。指導医は、学校で実施する医療的ケアに関して、さまざまな御指導・御助言をくださいます。例えば、①学校で安全・安心なケアが実施できているか、②看護師からの質問や手技について、③連絡協議会への本校からの提案・報告について、④管理職を含め、教員からの質問等について、その他、多岐にわたっています。そして今年度から主治医と学校医等との連携が密になり、今まで主治医の先生にお世話になっていた部分が指導医の先生にお願いすることが多くなります。学校は医師がいない環境で、看護師が医療行為を行う場です。普段、看護師が学校でケアをしていることが当たり前のように感じますが、医師がその場にいないということは、看護師にとって大きなプレッシャーになっています。そのような中、離れた場所でも指導医の先生がいてくださることが、看護師、また私たち教員にとっても大きな力となります。今年度は、5月20日、9月16日、1月20日が指導医訪問の日程となっています。元気に登校し、学校で楽しく勉強している姿を、指導医の山田先生にぜひ見ていただきましょう。今後につながる良いアドバイスがいただけたと思います。