

# ほけんだより 9月

宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和元年 9月6日(金)  
裏面『学校保健委員会より』

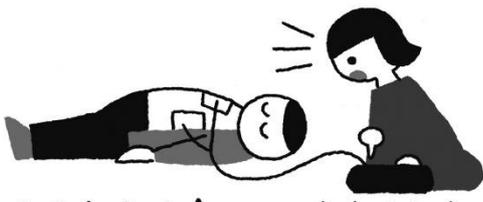
夏休みが終わって、9月になっても、まだ暑い日がありますね。さらに、長い休み中の生活リズムからぬけだせず、睡眠不足、なんとなくだるい、ボーッとする・・・など、つかれがたまっているうえに暑さも重なって、体調をくずしてしまう人が増える時期です。もうしばらくは、今までと同じように「熱中症対策」を忘れないで、気をぬかずにつづけてほしいと思います。

近隣の学校では、かぜやインフルエンザの流行も始まっているようです。感染症予防のためにも規則正しい生活とうがい・手洗いを心がけましょう！

○スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋・そして 9月9日は救急の日！

## AEDってなんだろ

AED(自動体外式除細動器)は、けいれんして血液を送れない「心室細動」の状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。一般の人でも使えて、病院や救急車はもちろん、駅や学校、公共施設などにも設置されています。操作方法は音声でガイドされるので、使い方は簡単。最近では一般の人が実際にAEDで救命する事例も増えました。「どこにある?」「どうやって使う?」など、ぜひ知っておきたいですね。



## 自分にあったくつをはこう

体の成長と一緒に足も成長しています。



- くつをはいてみて、
- つま先の部分が広くて、指を動かせませんか?
  - 足の甲(上のところ)がくつにぴったりついていませんか?
  - きつすぎたり、ぶかぶかしたりしていませんか?
  - かかとがきちんとおさまっていますか?
  - 脱げたり痛かったりしませんか?
- 足もどんどん大きくなります。自分に合ったくつをはくようにしましょう。

\*自分に合った靴を履いて、たくさん運動しましょう!(散歩・体操・縄跳び・ランニングなど習慣づけ

ると体に良いですね。)

## 令和元年度 第1回学校保健委員会を開催しました。

去る7月12日（金）、本校において学校保健委員会が行われました。

学校保健委員会は、校医（内科校医・眼科校医・耳鼻科校医・歯科校医，精神科校医），学校薬剤師，保護者代表，学校の代表が，児童・生徒の健康の保持増進を図ることを目的に毎年開催しています。学校保健や給食についての報告や協議を行い，校医の先生方から御意見やアドバイス等いただきました。主な内容を紹介します。

- 感染症について：風疹や麻疹，水痘などが国内で流行している。これらの感染症は，予防接種で防ぐことのできるものなので，学校として，子どもたちの予防接種状況の確認をしておいた方が良い。→（入学時に確認しています。）
- 学校環境衛生基準（教室の温度）について：教室の望ましい温度は，以前は「10℃以上30℃以下が望ましい」とされていたが，昨年度の熱中症の実態を受けて，今年度から「17℃以上28℃以下であることが望ましい」と変更になっている。昨年度のような暑さだと，簡単に28℃以上になってしまう。本校の子どもたちは体温調節が苦手な子どももいるため，全教室にエアコンの設置が必要だろう。→（今後，設置予定です。）
- 肥満者が多いという結果について：子どもが肥満である場合，家族ぐるみで，食生活や生活習慣の改善が必要と思われる。→（身体計測・肥満度のお知らせ。肥満傾向のお子さんの家庭に肥満予防についてのプリントで食生活や生活習慣の改善について呼びかけていきます。）
- 精神的な原因が考えられる欠席や不登校について：精神科では，「支援者支援」を重視している。本人が来院できなくても，家族の相談だけでも受け付けているので，ぜひ活用してほしい。→（「支援者支援」の活用について御家庭に紹介します。）
- 給食について：摂食について医師や理学療法士，作業療法士とは連携しているようだが，摂食のことについては，言語聴覚士とも連携すると良い。→（検討していきます。）
- プールの水質について：これまで，プール入水可否の温度の下限値は決まっていたが，上限値が決まっていなかった。しかし，昨年度熱中症が社会問題になったため，「室温と水温を足した温度が65℃以上となる場合はプールに入ることができない」と定められた。→（本校でも基準をしっかり守っています。今後も気を付けていきます。）
- （大規模災害時の備えとしての）薬の預かりについて：薬の預かり状況（保管）について薬剤師と養護教諭で確認を行った。適切に管理されているようだったが，改善すべきところがあったので，気を付けていただきたい。→（保管場所の湿気を防ぐこと等注意していきます。）

それぞれの立場からアドバイスや御意見をいただき，有意義な会となりました。

### 保護者の方へ

○来月は大規模災害時用の内服薬の交換時期になります。薬を預けている方は準備をお願いいたします。