



宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和6年1月9日  
裏面も御覧ください。

例年より気温が高く、ぽかぽかと感じた日もあった冬休みでしたね。子供たちにとっては、クリスマスやお正月など、様々な経験を重ねた年末年始だったことと思います。

今日からまた学校生活が始まります。インフルエンザや風邪などの感染症の心配はありますが、コロナ禍で得た「感染症予防の学び」を意識して、元気に過ごしていきたいと思います。



## コロナ禍で得た学び みんなで 感染症予防



小学部学部集会では、「風邪予防」のお話をしました。コロナ禍で大変なことも多かったです。子供たちには感染症予防がしっかり身につけており、得たものもとても大きいと感じます。

風邪予防のポイントは4つ、①手洗い②うがい  
③栄養④睡眠です。



### かぜよぼう ごしごし



#### てあらい

風邪予防「ごしごし」は、手洗い！

### かぜよぼう がらがら



#### うがい

風邪予防「がらがら」は、うがい！

### かぜよぼう ぐーぐー



#### すいみん

風邪予防「ぐーぐー」は、睡眠！

## 寒い冬の温活習慣！

子供たちの不調の訴えの中に「寒い」、「寒気」が見られています。体が冷えると血の巡りが悪くなるだけでなく、自律神経のバランスが崩れていきます。保健室には、温活習慣のポイントを掲示しました。



かむことは消化や体を温める効果大



ライトで発見！体温めるアイテム



からだを動かすと血流が UP！

寒い冬に、体を温めるポイントは3点。①3つの首（首、手首、足首）を温めること、②温かい食事をよくかんで食べること、③体を動かすことです。これからさらに寒さが厳しくなります。体を温めるアイテム（マフラー、手袋、湯たんぽなど）を上手に使う生活ができるよう、御家庭での御協力をよろしくお願いいたします。

新型コロナ、インフルエンザ  
**登校再開日**を確認!

ここ数年のコロナ禍では広く感染症対策が行われ、冬季の季節性インフルエンザの流行もほぼみられませんでした。しかし、ここに来て、夏季も感染者数が一定の水準のまま推移し、大きな感染症の波が懸念される状況です。

発症日を入れてね。

元気十十回復

### 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 <b>1日</b> を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 <b>2日</b> を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

学校保健安全法施行規則では、学校感染症の出席停止基準が定められています。医師の診断や検査キットでの判明など「陽性」と分かった時点で、学校まで御連絡をお願いいたします。また、「登校再開」の時期になった後も、回復の状況などを十分に考慮し、登校再開日を確認できればと思います。

思春期に現れる  
**心と体の変化**を学ぼう

本校では、健康教育のひとつとして、「性に関する指導」を行っています。自分の身体について知ること、第二性徴期の心身の変化、異性との望ましい接し方など、各学部の発達段階に応じて進めています。以下は、中学部2年生の保健の授業の様子です。



赤ちゃんの時って、体が小さかったね



大人の体に近づくと毛が濃くなるね



プライベートゾーンをみんなで確認



嫌な思いをする前に「やめてー！」

「第二性徴期の心と体の変化に、子供たちは戸惑うのではないかな…」という心配の声は少なくありません。学校では集団での学習だけでなく、保護者の方と相談しながら、一人一人の発達に応じ、スモールステップでの段階的な指導も行っています。御心配な点や御質問がありましたら、いつでも御相談ください。