

# ほけんだより

11月号

令和2年11月2日

都立品川特別支援学校 校長 杉本 順

朝晩冷え込むようになり、一層秋が深まってきました。天気が変わりやすく寒暖の差が大きいためか、発熱や腹痛、下痢等で体調を崩す子供たちが見受けられます。これからやってくる本格的な冬に向けて、体調管理に十分注意をしていきましょう。

\* \* \* \* \* 保護者の方へ \* \* \* \* \*

## ①11月の保健行事

11月	小学部	中学部
4日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
5日(木)	9:30 歯科検診(小3・4)	
9日(月)		AM 体重測定(中1)
10日(火)	AM 体重測定(小6)	
11日(水)	AM 体重測定(小5)	
12日(木)	AM 体重測定(小4)	
16日(月)		AM 体重測定(中2)
17日(火)		AM 体重測定(中3)
18日(水)	AM 体重測定(小3)	
19日(木)	9:30 歯科検診(小1・2)	
24日(火)	AM 体重測定(小2)	
25日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
26日(木)		9:30 歯科検診(中1・3)
27日(金)	AM 体重測定(小1)	

\* \* \* \* \*

### 最近の保健室より

●10月20日(火)に、小学部6年生の女子を対象に「からだところこのへんか」の授業を実施しました。9月に小学部4・5年生女子を対象に実施した内容と同じです。今回は少人数だったので、資料を紙芝居のようにして、これから心と体がどのように変化していくのか?困ったときはどうしたらいいのか?という内容を、ゆっくり一緒に確認していきました。みんなとても生き生きとした表情で、真剣に紙芝居等の教材を見て、一緒に答えを探してくれました。また次年度以降も計画していきたいと思います。

### ●寒さ+乾燥=皮膚トラブル?!











冬は寒さと空気の乾燥で皮膚のトラブルが増えます。保健室にも、乾燥してかゆくて引っ掻き血が滲む、掻き壊して真っ赤になる等の皮膚症状のため、来室するお子様が増えてきました。

★手洗い・・水分が残っていると、余計に乾燥してしまいます。清潔なハンカチで拭くようにしましょう。

★保湿クリーム・・薬局に多種多様なものが販売されています。お子様の皮膚にあったものをお使いください。なお保健室では、乾燥肌でかゆみがあるお子様にはワセリンを使用しています。

症状はどう違う？

# 『新型コロナ』『かぜ』『インフルエンザ』

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は従来の『風邪』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。予防方法は共通して【手洗い うがい マスク着用 咳エチケット】です！

症状は似ている点があります。自分で安易に判断することは禁物です。まずは受診しましょう。

## 【体を守る機能・・・免疫について】

感染予防のために私たちができることは、一人ひとりが自分の免疫の力を少しでも高めることです。免疫の力は個人差があります。有効な方法は、①よく笑う！②十分な睡眠(休養)③栄養バランスのとれた食事です。昔から言われていることですが、忙しい日常に追われ、子どものことや家事を優先していると、親は自分の健康を後回しにしてしまいがちです。少し意識して、保護者の皆様の健康を守れるようにしましょう！！