



令和3年12月1日

東京都立品川特別支援学校 校長 中山 啓

公園の木々が落葉し始め、外の景色が秋から冬の様子に変化してきました。朝晩は寒くなってきましたね。今年もあとひと月を残すのみとなり、大人には忙しい師走ですが、子供たちには楽しいイベントがいっぱいの12月です。大人も子供も元気に笑って過ごせるように、体調管理に十分注意していきましょう。

*****保護者の方へ*****

12月の保健行事予定

※中3の視力測定は2月に実施予定です。

12月	小学部	中学部
7日(火)		AM 視力測定(中2)
9日(木)	AM 視力測定(小6)	
10日(金)	AM 視力測定(小5)	
13日(月)	AM 視力測定(小2)	
14日(火)	AM 視力測定(小1)	
15日(水)	AM 視力測定(小4)	
16日(木)	AM 視力測定(小3)	
22日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
23日(木)		AM 視力測定(中1)

*****最近の保健室より*****

●女子でスカートを着用するときは、重ね履き用のスパッツや紺パンツも一緒に着用しましょう。

中学部女子は制服でスカートを着用し、小学部の女子もスカートを着用されている方がいらっしやいますね。風が冷たくなるこの季節は、スカートと下着だけでは腹部や足が冷えてしまいます。ぜひ、重ね履き用のスパッツや紺パンツも一緒に着用されることをお勧めします。下着の色が透けないように、黒や紺色等濃い色がおすすめです。

メリット：腹部の保温による冷えの緩和、月経時ナブキンのずれ防止、活動時に下着が見えないようにする。

●冬休み前に歯みがきカレンダーを配布します。御家庭でぜひ取り組んでみてください。もし冬休み中にお子様に病気やケガがありましたら、同用紙に御記入の上、3学期始業式に御提出ください。

●「食事等に関する調査票」も全員配布・回収します。

ウイルスがきらいなことってっ

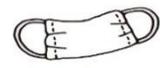

 ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
 みんなで実行すれば、
 ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク

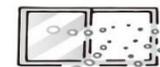

 しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気


 空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

高等部進学から卒業後にむけて、今だからできることⅢ

④障害年金の申請に必要な診断書について御存知ですか？



10月、11月の保健だよりの裏面に、小中のうちに①爪切りができるようになりましょう、②地域にかかりつけ医院をもちましょう、③早寝早起き朝ごはんを習慣にしましょう、という話を載せました。その続きの話です。

知的障害高等部の保健室に勤務していた頃のこと。数年前の話ですが、ある高等部では2学期後半に、高等部3年生の保護者の方を対象に、学校が障害年金（公的年金の一つで、20歳になったら申請できる制度です。）について講演会を開催していました。外部から社会保険労務士の方をお招きしていましたが、例年立ち見の方ができるほどの大盛況でした。そしていつも、この講演会の後に保健室に相談に見えられる保護者の方がいました。「先生、うちは今まで病院にかかっていませんでした。障害年金の申請に必要な診断書を書いてもらえるお医者さんを今から紹介してもらえませんか？」「年金申請に必要な診断書を校医さんに書いてもらえませんか？」という内容です。大変お困りで焦る気持ちはよく分かりますし、なんとかお手伝いしたいのですが、高等部の段階でこれは実際非常に困難です。なぜなら・・・。

診断書について

- ・診断書は障害の内容によって8種類あります。このうち、知的障害、発達障害、てんかん等で申請するときには、「精神の障害用」の診断書を使用します。原則、記入は精神保健指定医又は精神科を標ぼうする医師が記入することになっています。
 - ・A3サイズの用紙両面に記入欄があり、相当なボリュームです！
【表面】は発病から現在までの病歴及び治療の経過、出生からこれまでの発育・養育歴・教育歴、障害の状態とその程度・症状・処方薬、【裏面】は日常生活状況（含対人関係）、日常生活能力の判定・日常生活能力の程度について問われます。
 - ・知的障害の障害年金認定では、診断書裏面の「日常生活能力の判定」と「日常生活能力の程度」が特に重要なポイントのようです。これら2つの項目はお子様が一人暮らしであると仮定して、医師が記載することになっています。お子様の日常生活の自立状況がきちんと診断書に反映されているか確認が必要です。
- 以上の理由から、お子様の出生後や幼少時からの様子をよく知っている医師や、診断書を書き慣れている医師でないと、記入作成は困難です。

障害年金は一度受給が決定したら終わりではありません。更新制です！

- ・障害年金を受給されている方に、障害の状態に応じて提出が必要となる年に、引き続き障害年金を受ける権利があるかどうか、障害の状態を確認するため「障害状態確認届」を誕生月の3か月前の月末に日本年金機構より送付します。障害状態確認届が届いたときは、「診断書」欄を医師に記載してもらい、日本年金機構に提出期限（誕生月の末日）までに到着するよう提出してください。（日本年金機構）
 - ・障害状態確認届には提出期限前3か月以内の障害の状態が記入されている必要があります。（日本年金機構）
- 御自宅から通いやすい病院に継続して受診しておくと安心です。

高等部勤務の当時、「もっと早く調べておけばよかったです・・・」とおっしゃる保護者の方々に毎年出会ってきたので、一部ホームページを御紹介します。「障害年金 申請」等のワードで検索すると他にもたくさん情報がでてきますが、御参考までに。●品川・大田障害年金相談センター ●日本年金機構（トップページ→病気やけがで障害が残ったとき→障害年金の診断書を作成する医師の方へ、から実際の診断書（精神の障害用）を印刷できます。） ●NPO 法人障害年金支援ネットワーク（詳しい解説があり、診断書を手元に置いて読むと分かりやすいです。）