



令和4年3月1日

東京都立品川特別支援学校 校長 中山 啓

三寒四温の日々が続いていますが、徐々に日が伸びて、春らしくなってきました。早いもので、今年度最後の月になりました。一昨年度末から続く新型コロナウイルス感染症の影響で保健行事の変更が多く、また子供たちの健康管理等保護者の方に御協力をいただく場面がとても多かったと思います。至らぬことが多々ありましたが、いつも温かい御理解御協力を賜り、深く感謝申し上げます。次年度もどうぞよろしくお願いいたします。

\*\*\*\*\*保護者の方へ\*\*\*\*\*

### 3月の保健行事

3月	小学部	中学部
1日(火)		AM 体重測定(中2)
2日(水)		AM 体重測定(中3)
3日(木)		AM 体重測定(中1)
4日(金)	AM 体重測定(小6)	
7日(月)	AM 体重測定(小5)	
8日(火)	AM 体重測定(小4)	
9日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
10日(木)	AM 体重測定(小3)	
11日(金)	AM 体重測定(小2)	
14日(月)	AM 体重測定(小1)	

\*\*\*\*\*

### <新年度に向けてお願い 再掲>

#### ・「主治医意見書」「学校生活管理指導表」等の確認 ※対象者のみ

3月1日に「主治医意見書」「学校生活管理指導表」を各御家庭へ返却します。主治医の先生に記載内容を確認していただき、用紙左下の確認欄に保護者の方が押印の上、なるべく早めに学校に御提出ください。なお、新小4・新中1の方には新しい用紙を配布しております。コロナ下で病院受診が難しいケースもあるかと思しますので、書類提出が3月25日以降になる場合は、必ず連絡帳にてお知らせください。

#### ・「保健調査」について ※対象：新小4、新中1の方のみ

「保健調査」は原則として3年間使用します。(表紙の色 小低：ピンク色 小高：黄色 中学部：水色)  
3月1日に、新小4と新中1の方に新しい書類を配布します。新年度に御提出をお願いします。なお該当学年以外の方には返却はありませんが、緊急連絡先の電話番号や住所が変更になった際は、その都度連絡帳にてお知らせください。

#### ・「結核問診票」及び「心臓検診調査票」について ※対象：全員

配布日：新小2～6年生 及び 新中2～3年生 : 3月下旬頃  
提出日：4月6日(水)始業式  
※新小1 及び 新中1は、入学後に配布します。

※2月保健だよりにてお知らせした配布時期が遅れてしまい、御迷惑をおかけしました。



相談担当 真野英寿医師

昭和大学江東豊洲病院リハビリテーション科准教授。城南分園でも診察をされており、肢体不自由児・知的障害児の整形外科治療とリハビリテーションに長く関わっていらっしゃいます。

例年、本校にも整形外科相談で2回/年来校してくださっていますが、今年度につきましては新型コロナウイルス感染症急拡大の影響で1回のみ相談会となってしまいました。

今回、子供たちの将来のために今から練習したほうが良いこととお話をいただきましたので、紙面に一部を御紹介させていただきます。

【低緊張児の座る姿勢について】

「お子さんが低緊張といわれたことはありませんか？」

低緊張のお子さんは筋肉の瞬発力はあるのですが、持続力が低く、姿勢を保っていることが不得手です。低緊張は年齢とともに回復することがわかってきました。例えばダウン症のお子さんは、こどもの頃は低緊張ですが、7歳頃になると筋緊張はほかのお子さんと変わりません。早い時期から座る姿勢を教えることが大切です。

座る姿勢のポイントは2つです。2回の指導で姿勢をなおす様にしています。

イチ、ニ のタイミングです。腰（またはお尻）を立てる、背中を伸ばす この順番です。

①骨盤を前傾させる（骨盤を立てる。）

お尻を後ろに突き出す、同時におへそを前に出す。

教える時には、子供の後ろから骨盤を押して上げましょう。

これは腸腰筋というインナーマッスルを使う姿勢です。

床に座ったあぐらの姿勢でも同じように指導しましょう。

②次は、腹筋と背筋を同時収縮させて背中を伸ばす。

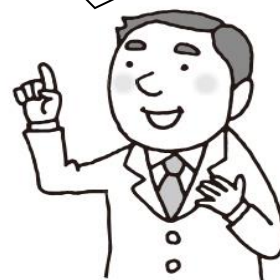
このために、普段意識しないお腹と背中の中の筋肉を使う事を教えることです。

保護者の方が子供の横に座った姿勢で、こどものお腹を触ることを、やってみてください。こどもが自分でお腹に力をいれる様になれば、姿勢が安定します。

★指導するポイント★

保護者の方がこどもの身体に触れるときは、指先でなく、小指側の掌（たなごころ）で触る様にしましょう。

好きな食べ物：お茶とみかん



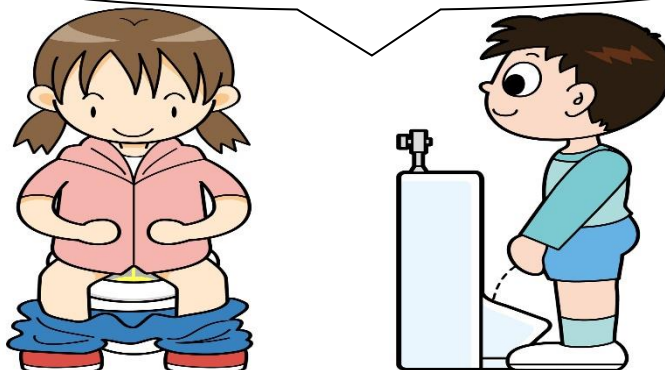
座位姿勢が良くなると、手と腕が使いやすくなります。排泄動作にも応用できます。排便の時は「お腹でいきむ動作」と「便を出す動作」に、排尿の時も、男子女子それぞれに合った方法ができるようになります。

子供の頃に座る姿勢を覚えると成長していく上で役に立つことがたくさんあるので、ぜひ試してみてください。」

排便の時、お腹でいきむことができる



姿勢が安定すると、周りに飛び散らずに排尿できる



★真野英寿医師より今後、「昭和大学江東豊洲病院 ども病院だより」にて第1回「低緊張」のお話が掲載される予定です。第2回は「足が硬い子ども」のお話が予定されています。公開されましたら保健だよりでお知らせします。インターネットで検索していただけますと、誰でも閲覧できます。