



令和4年11月1日

都立品川特別支援学校長 松井 栄人

秋が深まってきました。気温が下がり、咳・鼻水、発熱等の症状があるお子様が増えてきています。この冬は新型コロナウイルス感染症の再燃に加えてインフルエンザの流行も懸念されており、日々の体調管理が不可欠です。2学期も後半に入り、年末が見えてきて「1年経つのが早い」と感じ、慌ただしい毎日になりそうですが、疲れを貯めないためにも睡眠と栄養をとって、元気に過ごしましょう。

\* \* \* \* \* **保護者の方へ** \* \* \* \* \*

**11月の保健行事予定** ※体重測定月となります。身長は1月に測定します。

11月	小学部	中学部
1日(火)		AM 体重測定(中3)
2日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
4日(金)		AM 体重測定(中2)
7日(月)		AM 体重測定(中1)
11日(金)	AM 体重測定(小6)	
15日(火)	AM 体重測定(小5)	
16日(水)	AM 体重測定(小4)	
17日(木)	AM 体重測定(小3)	
18日(金)	AM 体重測定(小2)	
19日(月)	AM 体重測定(小1)	

\* \* \* \* \* **最近の保健室より** \* \* \* \* \*

**【宿泊について】**

9月から10月にかけて、3年ぶりに宿泊行事が実施されました。従来と大きく違った点は、新型コロナウイルス感染症対策のため、参加する児童生徒と引率する教職員は宿泊行事の事前事後2回、PCR検査を受けることになったことです。PCR検査の唾液採取が困難だった方もいらしたと伺っております。また宿泊中の薬の御用意や毎日の健康観察、記録等、保護者の方に多大な御協力をいただき実施できたことに、深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

**【鼻をかむ練習について】**

朝晩は冷え込むようになり、鼻水や咳の症状があるお子様が増えてきています。時々連絡帳等で、「うちの子、鼻がかめなくて・・・」というお話を伺いますので、検索したらこのような商品がありました。

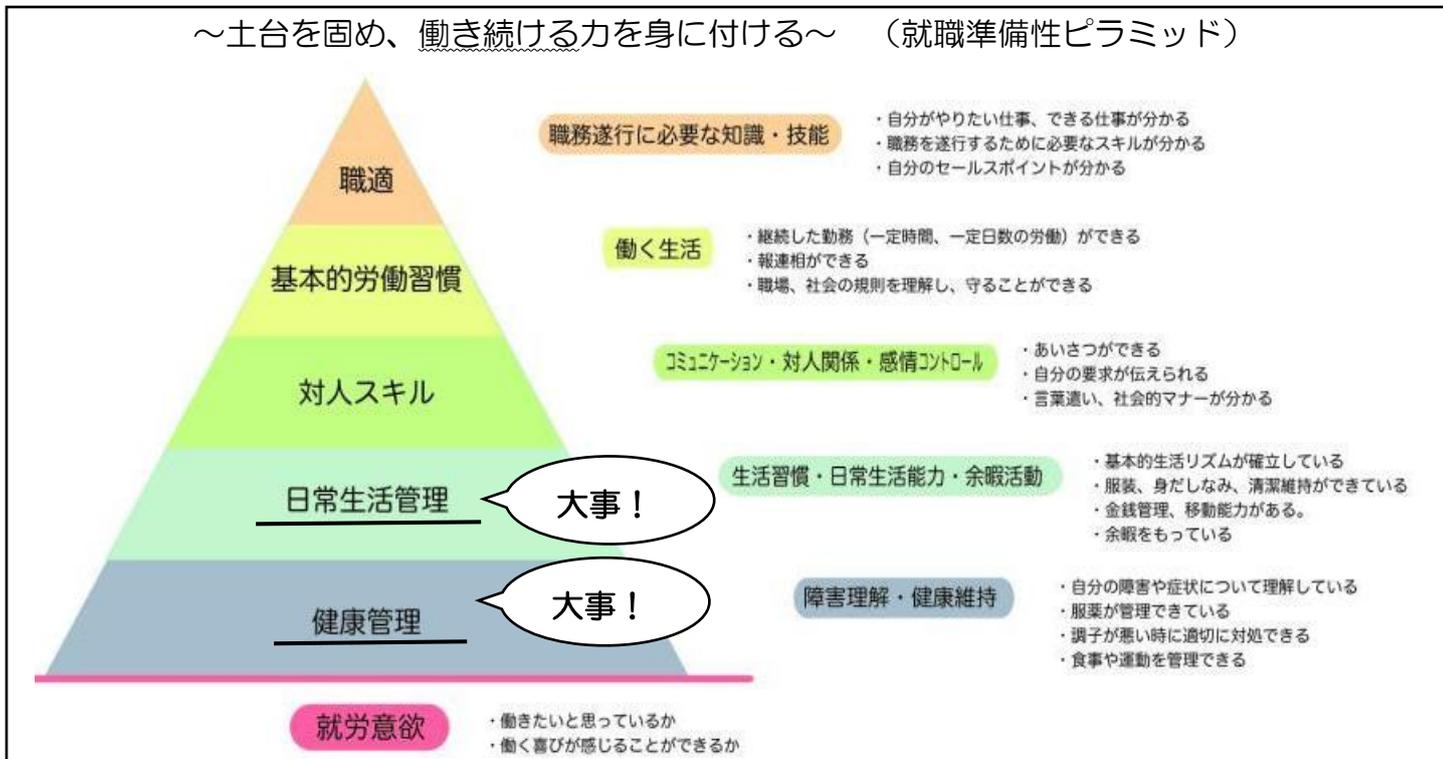
**はなかみ練習器 はなかめるゾウ** (値段約500～560円前後)

お子様が上手に鼻息を出せると、ゾウのイラストが三つ描かれた風船が飛び出す仕掛けになっています。手軽な遊び感覚でトライできそうです。某有名検索サイトですぐ見つかります。困っている方、ご参考までに。

## 高等部進学から卒業後にむけて、小・中のうちにできること

10月14日（金）と10月25日（火）に、本校PTA主催の進路懇談会が開催されました。都立港特別支援学校進路指導部主任をお招きし、高等部の生活と卒業後の進路についてお話を伺う機会をもちました。詳細は11月1日発行の進路部便りをご覧ください。

分かりやすい資料をたくさん御用意してくださった中の、健康に関係するものを御紹介いたします。



（出典：東京都立港特別支援学校）

小・中のうちに取り組み始めた方がいいこと ①**基本的な生活習慣を確立させましょう**

☆「**基本的な生活習慣**」＝「**睡眠・食事・清潔・着替え・排せつ**」です！

「高等部の生活や現場実習なんて、まだまだ先の話・・・」ではありません！

下の二つの土台となる「健康管理」「日常生活管理」いわゆる基本的な生活習慣が安定していないと、上に何をのせようとしても安定せず、自分の力としていくことができません。これは小・中からの積み重ねが本当に影響します。高校生になってから慌てて修正しようとしても難しく、そこに時間をとられると他を学ぶ時間がなくなります！

高等部は3年間で自立と社会参加を目指す場所です。学校卒業後はどのように地域社会に参加し生きていくかを考え決めていく3年間ともいえると思います。

高等部に勤務していた当時、生徒たちが現場実習で受ける刺激や学びはとても大きいという印象でした。一般社会の働く現場で作業をまかせられ、教師ではない大人から褒められたり、また御指導をもらう環境下で、「できた！」という経験を積むことで子供たちの表情がぐっと変わっていきました。

実習中は普段と違う緊張感もありますし、作業内容によっては立ちっぱなし、食品等重い物を移動したり、厨房なら物の破損や自分がけがをしないよう注意し続けながら作業をすることもあります。大変気力・体力を使い、



毎日振り返りもするので予想以上に消耗します。ですから、日々の睡眠や食事、リズムのある生活、健康管理という土台の部分が大きく影響します。そんな将来は意外とすぐそこにあるのです。

「学校生活って、終わってみればあっという間でしたね」と高等部卒業生の保護者の方が毎年おっしゃっていました。今のうちから少しずつ取り組むことをお勧めします。

### 高等部より

- ☆基本的生活習慣の確立を確実に！
- ☆小さな頃からの積み重ねが大切！  
高等部に入ってからでは、身につけにくい。  
そこに時間を取られると、その他を学ぶ時間がなくなる。

⇒進路選択の幅に違いがでる

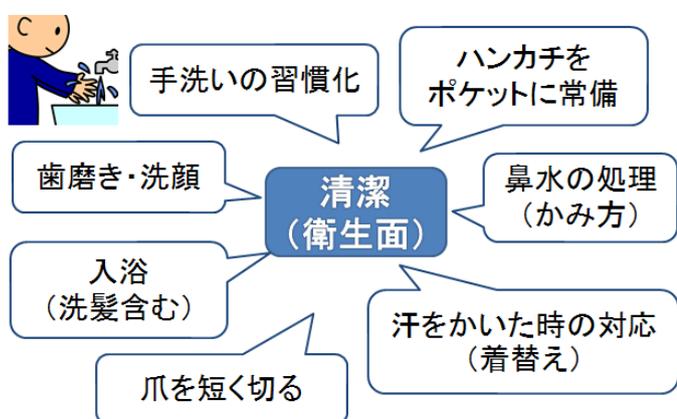
### 高等部卒業後の関係機関からは…

- 「仕事は入ってからいくらでも教えられる。しかし…次のことは積み上げてきてもらわないと…」
- ☆基本的生活習慣
- ☆コミュニケーション力
- ☆公共の交通機関・施設の利用  
⇒ルールやマナーを学ぶ

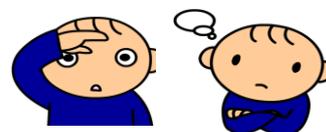
小さな頃からの積み重ねがとても重要な、「日常生活、基本的生活習慣」に関することばかりです。このことは、将来の自立と社会参加へつながります。

特に、基本的生活習慣（睡眠・食事・清潔・着替え・排せつ）は、毎日必ず行うことです。

1回1回がとても大切になります。



### 【確認】



- ① 自分でできること
- ② 周りの人の支援があればできること  
**どんな支援が必要？**
- ③ 本人ができるのに、ついやってあげてしまっていること  
**↑これを減らしていきましょう！**