

1月のほけんだより

令和5年1月10日
都立品川特別支援学校長 松井 栄人

新年、明けましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。早いもので、今年度も残り3か月。新年度の準備を進めつつ、子供たち一人一人がのびのびと元気に成長することを願い、保健室から応援していきます。令和5年が子供たち、保護者の皆様にとって幸多き1年となりますように。どうぞよろしくお願いいたします。

* * * * * 保護者の方へ * * * * *

1月の保健行事予定

1月	小学部	中学部
11日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
12日(木)		AM 身体測定(中3)
13日(金)		AM 身体測定(中2)
17日(火)		AM 身体測定(中1)
18日(水)	AM 身体測定(小6)	
19日(木)	AM 身体測定(小5)	
24日(火)	AM 身体測定(小3)	
25日(水)	AM 整形外科リハビリ相談(対象者)	AM 整形外科リハビリ相談(対象者)
26日(木)	AM 身体測定(小4)	
27日(金)	AM 身体測定(小2)	
31日(火)	AM 身体測定(小1)	

* * * * * 最近の保健室より * * * * *

●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、鼻の下や頬がガサガサしている等の症状で来室するお子様が増えてきました。

★鼻の下や頬の皮膚がガサガサ、背中や四肢の乾燥、かゆみがあるお子様

・お子様の皮膚にあった保湿剤をお使いください。できれば1日2回、登校前と入浴後に保湿剤を塗布することをお勧めします。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。

★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。

気をつけたい

肌
ト
ラ
ブ
ル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかざれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防

手洗いをするとき
は石けんをよく流し、
水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

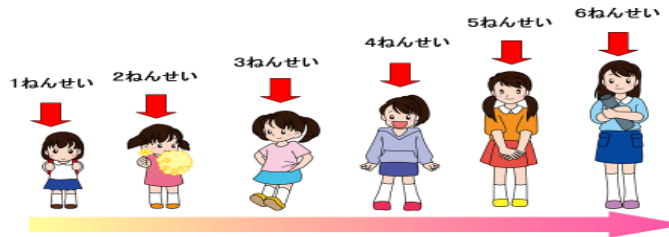
小・中のうちに取り組み始めた方がいいこと ②月経が始まったら適切な処置の練習をしましょう

令和4年9月の保健だよりで少し触れましたが、9月29日に、小学部4年生の女子を対象に「からだところのへんか」の授業を実施しました。小学部4年生はこれから思春期を迎え、体と心がダイナミックに変化していく時期です。また女子は月経が始まる児童がいるので、例年、体と心の変化についての授業をしています。



あなたは なんねんせい？

6ねんかんで こんなに せいちょう します。



- これから心と体がどのように変化していくのか？
- 月経が始まったら、どうしたらいいのか？（生理用ナプキンの選び方、取り換え方と捨て方）
- どう準備をしておけばいいの？（ナプキンをポーチに入れていつも用意しておこう）
- 男子と女子のプライベートゾーンについて（部位、他人に見られたり、触られたりすることは危険！）
- もしプライベートゾーンを見られそうになったり、触られそうになったら逃げる、大きな声で嫌だと言う、おうちの人に相談する。

という内容を、紙芝居や実技を交えて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、真剣に取り組んでくれました。

★月経がはじまった人は用意をお願いします。

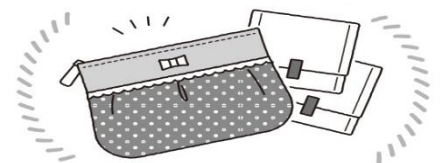
思春期のうちは月経周期や期間が不安定です。用意がなくなってしまった・・・！とならないように、お子様がお気に入りのポーチにナプキン、替えの下着、ビニール袋を入れ、登下校のリュックの中や学校のロッカー等に置いてくださいますようお願いいたします。

また、すでにポーチを御用意されているお子様は、中が空っぽになっていないか、時々保護者の方が一緒に点検補充をしていただけますと安心です。

★月経の日は手帳やカレンダーに印をつけることをお勧めします。

月経が始まる頃は体調が変化することがあります。てんかん発作が増えるお子様もいます。お子様が自分で体調管理ができるようになるための一歩として、一緒に手帳やカレンダーにシールを貼る等、活用してみてください。

ナプキン用 ポーチ



気分が上がるポーチを用意しておきましょう。



●高等部勤務の時、ある女子学生が実習先でナプキンの交換ができず、借りていた作業着やトイレを汚してしまい、大変落ち込んでしまったことがあります。ぜひ御家庭で練習を繰り返してください。また、親子で生理周期を手帳やカレンダー等で共有する習慣をつけておくと、予期せぬ妊娠や月経のトラブルに早く気が付くことができます。●集英社の「りぼん」という漫画雑誌を御存知ですか？昔からある小学生女子に人気の漫画雑誌です。2021年11月号りぼんとじ込み別冊「生理カンパキ BOOK」が発売され、「わかりやすい！」とネットで紹介されました。現在も集英社りぼんの公式ホームページで公開されています。かわいいイラストや写真、ルビつきの文章で、月経の仕組みやトラブル、様々なナプキンの種類、交換の方法などが紹介されています。御家庭でお子様にお話をされる際の参考になるかと思えます。