

3月のほけんだより

令和5年3月1日
都立品川特別支援学校長 松井 栄人
担当

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。新型コロナウイルスに加えて胃腸炎やインフルエンザも流行し、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
2日(木)		AM 体重測定(中2、中3)
3日(金)		AM 体重測定(中1)
6日(月)	AM 体重測定(小6)	
7日(火)	AM 体重測定(小5)	
8日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
9日(木)	AM 体重測定(小4)	
10日(金)	AM 体重測定(小3)	
13日(月)	AM 体重測定(小2)	
14日(火)	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

2月末に「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した。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。受診予約等の関係で書類提出が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月中に新小4と新中1の方には新しい書類を配布しますので、新年度に御提出をお願いします。表紙には必ず連絡がとれる電話番号を記載してください。なお該当学年以外の方には返却はいたしません。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(木)始業式

※新小1 及び 新中1は、4月7日(金)入学式後に配布します。



整形外科リハビリ相談を終えて、情報提供です。

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、整形外科相談で2回/年来校してくださっています。真野先生からいただいたアドバイスの一部を御紹介させていただきます。

「ダウン症の子どもは、聞き取る力に癖があります」

～考える力を高めるためには、1対1で目を見て話しましょう～

近年の研究により、ダウン症の子どもは聞く力に大きな特徴があることが分かってきました。集団の中で複数の声が聞こえる環境下では音が混ざってしまい、聞き取れないということです。時々ぼーっとしているのは、音が聞き取れていないことが原因の一つと考えられます。「音を脳の中でどのように処理するか」という問題なので、補聴器を使用すれば解決するというではありません。



静かな環境下で、1対1で目を見て話す(テレビや音楽をかけながらやスマホを触りながらでは×。アイコンタクトをする、しゃべるゲームで交代する、)などの方法が有効です。遊びや日常活動の中で言語学習の機会を活用する事が大切です。

言葉を話すためには語彙(ごい)を増やす事が大切です。250~300語程度の単語を使えば、話し言葉としてつながります。年齢とともに新しい言葉を教えましょう。言葉を聞き話す練習を繰り返すと、お子様が自分から考えて話す力を高め、将来の社会参加につながります。

学校は集団行動を覚える場所という位置づけにしましょう。周囲の友達の様子をよく見て、今何をするのか理解することも大切です。その上で、1対1のお話の機会をつくる様に工夫しましょう。

参考文献 ダウン症の子供のための早期コミュニケーションスキル アメリカで10年以上実証されている方法です。|

————*——*——*——*——*——*——*——*——*——*——*——*——*——*——*——*——*——*

現在、歩みにくさを感じている方へ 人ごみでも転ばず歩けるようになるコツがあります

普段からこんな姿勢を
していませんか？

- 背中が丸い
- 骨盤が後傾している
- 膝が外に開いている
- 立つとガニ股になる



座る姿勢を直して、上肢の練習を行いましょ。肩甲骨が大きく動くと上半身のバランスがと

りやすくなり、転倒予防になります！



膝の上を持って、膝を閉じる。
→膝が前を向く。股関節を動かせるようになり、前方に足が出る。

次は上肢の練習です。
〔肩甲骨を動かす練習をしましょう〕
•はじめに、首の付け根

を軽くマッサージしてほぐす。

- 手のひらを上にして両腕を水平に広げ、手のひらで頭をタッチする。



- 腕を横に広げて肘を曲げカゴを作る。



- そのまま前方で両肘を

つける(目標10回)。



簡単な体操ですが、毎日繰り返して行くと効果があります。



はよりのフロントブリッジ(プランク)も上肢の動きを改善する効果があります。

