

# ほけんだより



令和5年10月2日  
都立品川特別支援学校長 松井 栄人  
担当 養護教諭 小西 千絵

暑かった夏が過ぎ去り、涼しい空気に入れ替わって、過ごしやすくなってきました。9月の小学部5・6年生移動教室を皮切りに、10月は中学部1・2年生移動教室、中学部3年生修学旅行、小学部では学年ごとの遠足も予定されています。子供たちにとって楽しい行事が待っていますが、一方で感染症への警戒もいまだ必要な状況です。校内での感染症罹患状況は随時マチコミにてお知らせしておりますが、体調不良の際は本当に無理をせず早めの休養、必要時病院受診をお願いいたします。

\*\*\*\*\***保護者の方へ**\*\*\*\*\*

## 10月の保健行事

10月	小学部	中学部
2日(月)		AM 体重測定(中全)
3日(火)	AM 体重測定(小3・4)	
4日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
5日(木)		9:30 中3 宿泊前検診
6日(金)	AM 体重測定(小2・5)	
11日(水)	AM 体重測定(小1・6)	
19日(木)		PM 中1・2 宿泊前検診

\*\*\*\*\*

## 感染症に注意しましょう!!

本校では新型コロナウイルス感染症による欠席者が増えています。都内においては、インフルエンザによる学級閉鎖も確認されております。発熱や風邪症状がみられるなど、体調不良時は早めの受診をお願いいたします。また、どちらも学校感染症に指定されており、出席停止期間が定められています。罹患された場合は以下を参考にお休みください。

新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで  
インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

※登校再開する際、学校感染症による欠席届(兼再登校届)が必要です。本校のホームページから印刷できます。

## インフルエンザ予防接種 Q & A



**Q** いつ受ければいいの？

**A** インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果があらわれるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

**Q** どうして毎年受けるの？

**A** 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

**Q** どれくらい効果があるの？

**A** ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



高等部に進学すると生活がどう変わり、どんなことを学習していくか、見聞きされたことはありますか？

小・中学部の保護者の方にはまだ先のことと感じられることかもしれません。中学部 3 年生の保護者の方は今後高等部の説明会がありますので、どんなところか楽しみにしておられるかと思います。

小・中学部との大きな違いの一つは、現場実習があることです。生徒全員が卒業後の進路を決めるための現場実習をします。実習先と内容は、地域スーパーやパン屋さん等での品出し、ペットショップ、飲食店、ビル管理清掃、福祉作業所での製造販売等があります（実習先・内容は学校により異なります）。また高等部入学を機に自主通学や部活動を始めるお子様もいます。小・中学部より自立的に活動する機会が一気に増える一方で、私（小西）が高等部に勤務していた当時の保健室には様々な悩みが舞い込みました。そのほとんどは生活面についてのことでした。

親の立場からすると、子供が悩む姿に焦り、どうにかしてあげたいと気持ちがつるのでありますが、既に積み上げられてきた生活スタイルを変えるのは難しいこともあります。今振り返ると、小・中のうちに取り組んでいれば高等部でこんなに困ることはなかったのでは、もったいないな・・・と思える悩みごとは多く、毎年保護者の声として聞いていました。

今後数か月の間、知的障害特別支援学校高等部保健室で出会った悩み事を元に、小・中の今だからできることをシリーズで御紹介したいと思います。必要な方は御参考までにぜひご覧ください。

実録！

知的障害特別支援学校高等部の保健室に寄せられたトラブルや悩みの一例

1 現場実習中のトラブル

- ・実習期間中、実習先に遅刻せず毎日通うことができない。朝決まった時間に起きられない。夜更かし寝坊。
- ・気持ちと体力が続かない。
- ・爪を切る、マスク手洗い等の衛生管理ができず、実習先が決まらない。

基本的な生活習慣が確立していないことによるもの。

2 一人通学のトラブル

- ・変質者に会った。

3 男女間のトラブル

- ・思春期だから月経周期が不安定だと思っていたら、実は妊娠していた。
- ・性行為まがいの行為を強要されたが、誰にも言えなかった。

月経周期を把握していなかった。プライベートゾーンを見られたり触られることは危険という認識と男女の適切な距離感の獲得が必要。

4 排せつ、月経について

- ・排せつ、月経の適切な処置ができず、実習先のトイレや借りた作業着を汚してしまい、パニックになった。
- ・実習先でトイレが間に合わず失禁した。本人が大変落ち込み、自尊心にも進路にも影響を落とした。

月経時の手当での練習 排せつの自立が必要。

5 病院に対する恐怖心があり受診できない。

- ・虫歯の痛みを我慢し続け、気づいたときには深刻な事態になっていた。

病院に慣れていないことによるもの。

6 困ったときに気軽に相談できるホームドクター、主治医がない。

近隣病院情報を知っておくと安心で

- ・それまでまったく医療管理が必要なかった生徒が突然てんかん発作を起こしたが主治医がない。
- ・思春期で精神的に不安定になり、登校拒否が始まった。登校しても教室に入れず保健室で1日過ごした。
- ・自傷や他害が激しくなった。近所の病院を受診しようとしたが、病院探しが難航した。
- ・他害があると実習先・進路先の受け入れが困難なケースが多かった。

この制度は数年ごとの更新制です！

7 障害年金申請について

- ・お子様が 20 歳になったときに申請できる障害年金について、申請手続き時に成育歴を含めた診断書が必要と知ったときはもう高3で、そこから医師探しをすることが難航した。

一次号に続きますー







