



令和6年12月3日
都立品川特別支援学校長

田島 忍

担当 養護教諭 小西 千絵

今年は秋になっても暖かい日が続きましたが、朝晩は冷え込むようになってきました。校内では学習発表会が終わり、子供たちの成長した姿に頼もしさを感じた場面が多々あったことと思います。今年もあとひと月を残すのみとなりました。寒さが深まっていますが、体調管理に十分注意していきましょう。

***** **保護者の方へ** *****

【12月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	小学部	中学部
4	水	健康相談	9:15~	該当者	該当者
11	水	歯科保健指導	10:10~11:45	小2 2クラス	
13	金	歯科保健指導	10:10~11:45	小2 2クラス	
18	水	歯科保健指導	10:10~11:45	小2 2クラス	

【1月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	小学部	中学部
10	金	身体測定	9:30~		全学年
16	木	身体測定	9:00~	1年生・6年生	
17	金	身体測定	9:00~	3年生・4年生	
20	月	身体測定	9:00~	2年生・5年生	
22	水	健康相談	9:15~	該当者	該当者

保健関係提出書類について

令和7年度 進級用保健関係書類について（該当者のみ）— 12月20日(金)に該当の御家庭に対し、主治医意見書・学校生活管理指導表・緊急時与薬依頼書の用紙を配布いたします。提出期限は**令和7年2月14日(金)**までとなりますので、御提出をお願いいたします。また、主治医意見書・学校生活管理指導表は健康状態及び通院状況により、昨年度提出していない御家庭でも新たに提出をお願いする場合がございます。健康状態に変化があった場合には、学校までお知らせください。

「主治医意見書」は新小1、新小4、新中1で新規用紙に更新いたします。

「学校生活管理指導表」（心臓・腎臓・アレルギー）は都の方針に基づき、**毎年新規用紙に更新いたします。**

☆☆学校生活管理指導表（アレルギー）について☆☆

学校生活管理指導表（アレルギー）の書式が、今年度より変更となります。管理指導表右側部分に**学校記入欄**が設けられています。管理指導表提出後の3学期個別面談で、養護教諭または栄養士が同席させていただき、学校での対応を保護者の方と確認した上で記入いたします。今年度は初年度のため、食物アレルギー管理指導表が提出されている全家庭と面談させていただきますので御了承ください。来年度以降は内容に変更がなければ、確認のみとなります。

歯みがきカレンダー

冬休み中の歯みがきカレンダーはマチコミにて配信いたします(カラー)。紙で配布希望がある方には学校からお渡ししますので、連絡帳にてお知らせください(白黒)。よろしかったら御家庭で御活用ください。回収はいたしません。

健康相談について

本校では小学部1年生・中学部1年生・転入生を対象に健康相談を実施していますが、**3月につきましては、他学年の相談者も受け付けております。**発達で気になることや、服薬状況、精神的な不安定等、御相談したいことがある方は、連絡帳にてお知らせください。

☆令和7年3月5日(水)10:30～午前中(1枠20分)

精神科校医の先生は、「たつのシティータワークリニック」院長の田角 勝先生です。平成29年度まで昭和大学病院小児科で、多くのてんかん、脳性麻痺、発達遅滞、奇形症候群や摂食・嚥下障害のお子さんの診療をされていました。小児神経を専門にしている病院や医師は都内では少ないので、ぜひお気軽に御相談ください。

* * * * *

水分補給で脱水&カゼ予防!! ～毎日こまめに水分補給しましょう～

脱水症は汗をかきやすい夏によく起こるイメージが強いですが、冬に起きることもあります。自分でも気づかないうちに脱水症状が進行する「かくれ脱水」になりやすいのです。

① 冬に水分不足・かくれ脱水が起こる原因

- 乾燥による水分の蒸発
- 水分摂取量の減少
- 体調不良による下痢や嘔吐

冬に起こるかくれ脱水の大きな原因は「乾燥」です。冬は湿度が低く、空気が乾燥しやすくなります。さらに暖房を使うことで空気の乾燥が進み、皮膚から水分が蒸発しやすくなります。蒸発の様子は目に見えないので、身体が水分不足になっていても自覚しにくい傾向があります。

また冬は夏ほど汗をかかないため、喉の渇きも軽度で水分摂取量が少なくなりがちです。ウイルス性の感染症も流行しやすく、罹患すると嘔吐下痢症状により体内水分が体外に排出され、脱水症状を招きます。

② かくれ脱水を放置すると・・・

- 頭痛 集中力の低下
- 食欲不振 腹部不快感
- 筋肉痛 脚がつる 脱力感

などの症状が考えられます。

「気のせい」「ちょっとだるいだけ」で放置してしまうと、脱水症状が進行してしまいます。

③ 1日に必要な水分量のおおよその目安

- 小学生：体重1kgあたり80ml/日
- 中学生：体重1kgあたり50ml/日
- 成人：体重1kgあたり35ml

大人の体の水分量は約60%に対して、子供の体の水分量は約70～80%。大人より水分が必要です。体重30kgの小中学生なら1日約2400ml、体重40kgの中中学生なら1日約2000mlの水分が必要な計算になります。このうち約半分は通常の食事から摂取可能

なので、残り半分量を目安に水筒に用意し、少量ずつこまめに飲んで1日の最後には水筒がカラになるのが理想です。

これはあくまでも目安なので、子供が欲しがっていたら1日の必要量を超えて飲ませてOKです。

④ いつ飲む？

「のどが渇いた」と感じたときには、**すでに脱水の初期段階です。**生活動線の中で無理なくコップに手を伸ばせるタイミングを考え、こまめに水分補給しましょう。のどの渇きを訴えることが苦手なお子様も多いため、**起床時 外出後 運動前後 入浴前後 就寝前**など、飲むタイミングを決めておくのもお勧めです。

⑤ どんな飲み物がいい？

基本的には**水やノンカフェインのお茶**がよいです。麦茶はミネラル豊富で子供も飲みやすく、お勧めです。大量に汗をかいている場合は一時的に子ども向けのイオン飲料や経口補水液等電解質を含んだ飲み物を飲ませてよいでしょう。ただしジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲みすぎには気を付けてください。飲みすぎが心配な場合は、水で1/2～1/3に薄めて飲む方法もあります

⑥ 一度に飲む量はどのくらい？

身体が一度に吸収できる水分量は約200ml前後とされています。一度に大量に飲んでも吸収しきれなかった分は尿として排出されてしまうので、**コップ1杯(200ml程度)**でこまめに飲む方が効率的です。



鼻から喉まで続く粘膜にびっしり生えた「繊毛」は常に波打つように動いて、侵入してきた細菌やウイルス等異物を捉え咳や痰と共に体外に排出してくれます。乾燥していると繊毛の動きが鈍り、異物の侵入を許してしまいます。水分補給をすると繊毛が潤い、本来の力を発揮してくれます。こまめな水分補給は風邪予防にもなりますよ。