

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
都立品川特別支援学校長 田島 忍
担当 養護教諭 宮澤 麻奈美

夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で今年の夏も猛暑が続き、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。学校でも体調等注意深く見守っていきます。

【今月の保健目標】
生活のリズムを整えよう。

2 学期は校外学習や宿泊行事、校内発表会などたくさんの行事が控えています。思い切り楽しむためにも、ケガや体調不良にならないように日常生活でも注意力を高めていきましょう。



【9月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	対象(小学部)	対象(中学部)
2	火	身体測定	9:30~		中1・2・3
5	金	身体測定	9:00~	小3・4	
8	月	身体測定	9:00~	小2・5	
9	火	身体測定	9:00~	小1・6	
10	水	健康相談	9:15~	該当者	該当者
11	木	宿泊前検診	9:30~	小6	

【10月の保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	対象(小学部)	対象(中学部)
8	水	健康相談	9:15~	該当者	該当者
16	木	宿泊前検診	9:30~		中2・3

夏休み中の受診について

夏休み中に主治医等の受診をした結果、「主治医意見書の内容が変わった」「検査の結果が出た」「薬の種類や量が変わった」「服薬を開始した」など変更がございましたら、保健室へお知らせください。



応急手当 何のためにするの？

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。すぐに正しい手当をすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。



だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



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①

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、どんなところが楽しみにしておられるかと思えます。

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、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。しかし既に積み上げられてきた生活習慣をすぐに変えることは簡単ではありません。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御覧ください。

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。

月経時の手当ての練習 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。

- ・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。

近隣病院情報を知っておくと安心です。

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。～次号以降に詳細を掲載します。

この制度は数年ごとの更新制です！