



令和7年11月4日
都立品川特別支援学校長 田島 忍
担当 主任養護教諭 小西・宮澤

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高めるには規則正しい生活が大切です。またウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心掛けましょう。

【今月の保健目標】
手洗い・うがいをして
かぜを予防しましょう



【11月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	対象(小学部)	対象(中学部)
12	水	健康相談	9:15~	該当者	該当者

【12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)
3	水	健康相談	9:15~	該当者	該当者
8	月	歯科保健指導	10:10~		
10	水	歯科保健指導	10:10~	小学部2年生	
17	水	歯科保健指導	10:10~		



歯科保健指導について

例年、小学部2年生を対象に歯科保健指導を実施しています。該当学年には詳細について後日お手紙を配布いたします。

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、12月・1月・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8年1月14日(水)、3月4日(水) 9:15~午前中(1枠20分)

～時々いただく相談～

「うちの子、鼻をかめなくて困っているんです・・」

インターネットで検索するといろいろな練習方法が紹介されていますが、こんな商品を見つけました。

はなかみ練習器 はなかめるゾウ (値段約500~600円前後)

子供が上手に鼻息を出せると、ゾウのイラストが3つ描かれた風船が飛び出す仕掛けになっています。手軽な遊び感覚でトライできそうです。検索サイトですぐ見つかります。

お子様が鼻穴に小さいおもちゃの部品を詰めてしまった事案がありましたが、その方は鼻がかめたので無事部品が出てきましたことがあります。鼻をかめることは事故防止にもなりますので、必要な方は練習されておくとよいかと思います。

「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にしましょう。

知的障害高等部の保健室に勤務していた頃、生徒たちの実習先の方々からよく御指導いただいたことの一つが、「次に来るまでに基本的生活習慣を確立しましょう」でした。具体的に言うと、「睡眠時間を確保して前日の疲れを残さないようにして朝食を食べ、元気に実習に来てください」ということです。ところが高等部までに、スマホやタブレット等の端末いじりや、ゲーム・動画視聴による遅寝、遅起き、朝食抜き、時間ギリギリで動く、などの習慣が定着していると、実習前に急に修正しようとしても大変困難です。

それは分かっているけど、できないから困っている、という方へ。「早起き・早寝」を始めてみませんか。まず 1 週間、頑張って早起きをさせましょう。そして日光を浴びる。ベランダに出ても窓辺で顔を戸外に向けるのでもOKです。1~2 週間ほど続けると、子供たちの体内時計は徐々に朝型になります。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分で取り返せるでしょう。朝食を食べる時間的余裕もできます。太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせをするということです。

ただし、週末の朝寝坊は避けてください。3 時間以上寝だめすると体内時計が一気に遅れて、1 週間の苦労が水の泡になってしまいます。平日と休日の起床時間のズレは 1 時間以内にするのが理想です。

Q1 睡眠時間はどのくらい必要か？

A1 人によりますが、基本的に子供に必要とされる睡眠時間は小学生 9~12 時間、中高生 8~10 時間とされています。

Q2 睡眠の何がそんなに大事なの？

A2 睡眠中の脳は、脳自体の疲労回復・記憶の整理保存・情緒を安定させる働きをしています。子供の睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意力集中力の低下・日中の眠気・疲労に繋がります。また眠気を上手く意識できず、イライラ・多動・衝動行為として表れることもあります。

Q3 寝つきが悪い。

A3 ブルーライトを浴びすぎていませんか？

眠りにつく時間を知らせるメラトニンというホルモンは、日中は分泌量が少なく、夕方になると増え、夜に最多になります。ブルーライト(スマホやパソコンの LED ディスプレイ、LED 照明機器に多く含まれる青色光)にはメラトニンの分泌を抑制する効果があって、睡眠前にスマホやタブレット端末を使用していると脳が目覚めて元気になってしまいます。よって、少なくとも寝る 1 時間前から、端末を遠ざけ、部屋の照明も明るくしすぎないように工夫します。

Q4 生活スタイルや睡眠習慣の改善を試みても対処できない。

A4 お子様の特性的に睡眠が難しい場合がありますが、睡眠障害の可能性もあります。代表的なものは閉塞性睡眠時無呼吸で、小児の数%にみられるとされています。その他にも睡眠関連運動障害、アトピー性皮膚炎の痒みやストレスによる不眠症など、大人と同様に様々な睡眠障害がありますが、お困りの場合はかかりつけの小児科医や睡眠障害外来に御相談されることをお勧めします。

参考 厚生労働省 健康日本 21 アクション支援システム こどもの睡眠、東山書房 健康教室、新潮新書
スマホ脳、大塚製薬 HP 規則正しい食生活と水分補給

◆新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの出席停止期間について◆

※新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは出席停止期間が異なります。下の表を御確認ください。

学校感染症について

11月以降はインフルエンザや嘔吐下痢なども本格的に流行し始めるシーズンとなります。感染症にかかるない、感染を広げないためにも、こまめな手洗い、消毒、咳工チケット等の基本的な感染防止対策を心掛けてください。

また、学校で嘔吐や下痢があり衣服が汚れた場合、感染拡大防止のため校内では洗浄せずにビニール袋に入れてお返ししております。御承知おきください。

- こまめな手洗い、消毒 ○ 着用が効果的な場面でのマスク着用 ○ 休養、栄養・水分補給
 - 咳エチケット ○ 適度な室内加湿・換気 ○ ワクチン接種（かかりつけ医と相談）

※学校感染症罹患後の登校再開時には「学校感染症による欠席届（兼再登校届）」の提出が必要となります。本校のホームページから印刷できます。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

「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」
無症状の感染者の場合は、「検体を採取した日から5日を経過するまで」

※今年は昨年より約1か月早くインフルエンザ流行期間に入っています。都内でもインフルエンザによる学年閉鎖や学級閉鎖をしている学校が増加していると報告があります。(厚生労働省)

インフルエンザの出席停止期間

「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」

		発症日	発症後							
			0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1 発症後1日目に 解熱した場合 (最低基準)		発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	笑顔		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例2 発症後2日目に 解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	笑顔		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例3 発症後3日目に 解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	笑顔		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例4 発症後4日目に 解熱した場合		発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	笑顔	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例5 発症後5日目に 解熱した場合		発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	笑顔
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
		発症日 =症状が現れた日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

この空欄部分は、お子様が病院で「インフルエンザ」と診断された場合に御活用ください。

★出席停止期間「発症した翌日から5日間」は最低基準です！

上記の基準を満たしていても、頭痛や咳、だるさ、食欲不振等の症状が残っていると、気力体力が伴わず学習に集中できないことが多いです。その場合は無理をせず、体調が回復するまで休養されてください。

★発熱してすぐインフルエンザの検査をしても、ウイルス量が不足していて検出されないことが多いです。その場合抗インフルエンザ薬も処方されにくく、後日再受診となり得ます。抗インフルエンザ薬が有効なのは発症後48時間以内に服薬した場合です。検査の有効性と合わせて発症後12時間以降、48時間以内に受診されることをお勧めします。

★ただし、意識がもうろうとしている、顔色が悪い、まったく水分がとれない等の症状がある場合はすぐ受診してください。