

# 6月のほけんだより

令和4年6月1日  
湘南養護学校  
保健室

6月に入り、半袖や生地が薄めの服装をする子どもたちが増えてきました。ただ、この時期には、その時の気候によってやや肌寒く感じることもあります。「梅雨寒」という言葉もあるくらい、曇りや雨の日には急に気温が下がることも考えられます。朝の登校前に天気、気温の予報などもチェックして肌着を着る、上着を持ってくる等、状況に合わせて服装の工夫をして体調を崩さないように気を付けましょう。

## 6月の保健行事

- 1日 (水) 小学部体重測定
- 2日 (木) 高2体重測定
- 3日 (金) 高1・高3体重測定
- 8日 (水) 歯科検診 (小・中)
- 9日 (木) 中学部体重測定
- 16日 (木) 整形外科検診 (小1-2・中1)
- 23日 (木) 精神科検診 (小4・中1)
- 30日 (木) 歯科保健学習 (高3)

6月で予定されていた定期健康診断がすべて終了します。結果につきましては、健康手帳や治療が必要な場合は「受診のおすすめ」でお知らせいたします。必ずご確認をお願いいたします。



## そろそろ熱中症にご用心

6月の保健目標は「熱中症を予防しよう」です。今年も夏が近づき、熱中症やその対策について重点的にお知らせする時期となりました。ただ、曇りや雨が多い梅雨時でも、注意が必要です。そのポイントのひとつが「梅雨の晴れ間」です。雨が降ると少し肌寒いこともありますが、ときおり雨が止み、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起りやすい状況と言えるのです。本格的な猛暑の前にお子さんにあらためて、熱中症予防の3点をご指導お願いします。

①生活リズムから体力を維持しておきましょう。



②運動や入浴で汗をかいて、体を暑さに少しずつ慣れさせましょう。



③こまめな水分補給を習慣にしましょう。





## 病院受診困っていませんか

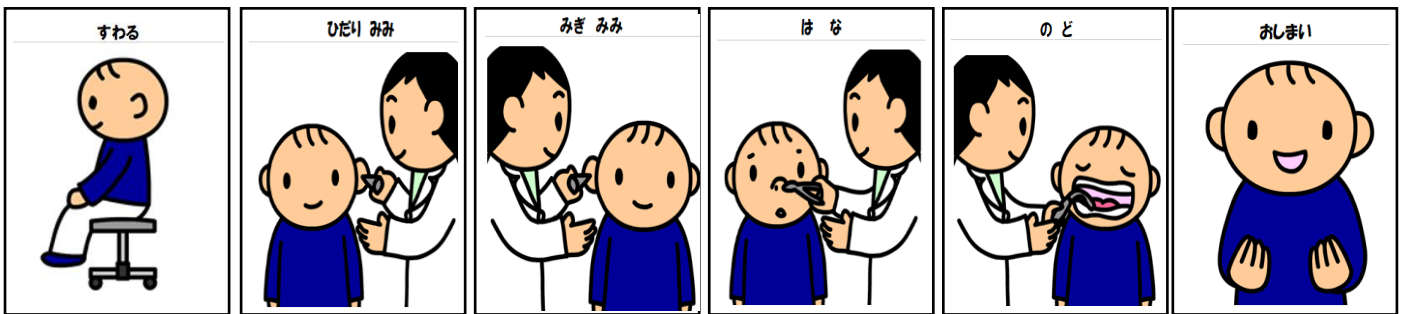


知的に障害のある子どもたちにとって、「慣れない病院に行くのは大変」、「拒否が強く病院で診てもらえませんでした」等、様々なご意見を保健室にいるとよく耳にします。将来的なことを考えても医療機関に慣れることはとても重要です。保健室での健康診断ではいくつかの取り組みを行っております。ぜひ病院受診の参考にしてみてください。また、受診病院にお困りの場合には近隣の特別支援学校で学校医をしてくださっている医療機関等もご紹介することができますので、連絡帳等でも構いません。お困りの際には、いつでも保健室までお問い合わせください。

### ①わかりやすい提示をして見通しを持たせる。

初めての人、初めての場所、白衣を着たお医者さんを見ると何をされるのだろうと、大人でも不安になります。子どもたち自身も見通しが持てないことに恐怖や不安を覚えます。そのため、絵カードを使用し、何を行うのか見通しを持たせる取り組みを行っています。また、他のお子さんが受けている姿をしばらく見学してから行う人、実際に使用する器具を自分で触って確認することで安心して行う人もいます。

【耳鼻科検診で使用している絵カード】



### ②検査方法にこだわらない。

子どもたちが小さいときは、両親の膝の上で押さえることで何とか受診をすることができますが、大きくなると難しくなります。また、暴れると本人も周りの人もケガをしてしまう危険性があります。検診の際の工夫として学校では、ソファベットのクッションを使用し布団を折りたたみ、背もたれを作る。または担任の先生が抱きかかえるように手を握りながら子どもを包み込んで検診を受けたりしています。この時のポイントとしては、仰向けに寝てしまうと子どもにとって無防備な体制となり恐怖感を与えてしまうため、あえて背もたれや担任が抱きかかえるように背にいることで安心感を与えることができます。この方法で心電図が苦手なお子さんもほとんどの子が上手に行うことができました。



### ③「できた！」の思いを大切に。

健康診断では、なにより子どもたちの「できた！」という思いを大切にしています。視力検査で片目ずつでは遮眼視が気になって難しくても両目ならできる。聴力検査で聞こえたらボタンを押すことは難しいけれど、聞こえたら手をあげることでできる。できることから少しずつ始めて、「～することができたね」と思い切り褒めています。できることを繰り返し行うことでできることの幅が広がり、小学部1年生の時には椅子に座ることが難しかった子どもたちが高等部にあがるころにはほとんどのお子さんが全ての検診を行うことができます。