

ほけんだより



令和3年9月1日
湘南養護学校
保健室

今年の夏休みはコロナウイルス感染症の影響や東京開催のオリンピック・パラリンピックなどがあり、ステイホームで過ごしたご家庭が多かったのではないのでしょうか。暑い日が続いているかと思えば大雨や肌寒いほど気温がさがる日もありと心身ともに堪えた夏休みでした。緊急事態宣言の延長も発表され、2学期以降の学校生活も不安が続きますが、保護者の方々と協力していければと考えております。

学校開始とともに、朝晩少しずつ過ごしやすくなってきて、秋が近づいていると感じます。日中はまだ暑い日が続きますので、生活リズムを整えて熱中症や体調不良に気をつけましょう。

🍎🍎 9月の保健行事 🍎🍎

1日(水)	身体計測(高2)
2日(木)	身体計測(高1)
3日(金)	身体計測(小学部)
6日(月)	身体計測(高3)
8日(水)	内科検診(小6、中3、高2・3)
9日(木)	身体計測(中学部)
16日(木)	精神科検診(中2、高1)
27日(月)	体重測定(高1・3)
29日(水)	体重測定(高2)



9月は身体計測になります。他にも内科検診や精神科検診もあります。内科検診は宿泊を予定している学年が対象です。検診は校医さんに来ていただくものなのでなるべく欠席のないようにお願いします。あらかじめわかっている場合は早めに連絡帳などでお知らせください。

高等部は10月から実習が始まるため、10月分の体重測定を9月末に行います。



保健室からのお知らせ

- 夏休み中の通院で、服薬や体調の変化など何かありましたら、連絡帳等でお知らせください。
- 夏休み中の服薬変更に伴い、災害時予備薬の変更を希望しているご家庭も連絡帳等でお知らせください。
- 保健室から災害時予備薬の返却があったご家庭は再提出をお願いします。
災害時予備薬は3日分のご用意になります。

卒業後の口腔健康管理

～卒業前に知っておいてほしいこと～



保護者向け歯科保健講話を行いました

7月の保健だよりでお伝えしたように、保護者向けの歯科講話を行いました。例年、歯科衛生士さんをお招きし、児童生徒を対象に染め出しやブラッシングなどの歯科保健指導を実施しています。昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響で実施ができず、今年度は初めてこのような試みを行いました。

高等部3年生の保護者を対象に「卒業後の口腔健康管理～卒業前に知っておいてほしいこと～」と題し、歯磨きのポイント、定期検診の大切さ、事前に伺っていた質問からキシリトールについて、など家庭でできる予防歯科に焦点を当てながら検診での医療機関と連携することの大切さなどお話しいただきました。

保護者の方々からは授業参観と同日なことで参加しやすい、高校生だけでなく兄弟の歯についてもためになったと前向きな感想をいただきました。歯科衛生士さんから、直接保護者の方々とお話しする機会がないのでありがたかったとご意見をいただきました。来年度以降も児童生徒対象だけでなく、保護者を対象とした講話を継続していけたらと思っています。参加いただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。

がつ ほけんもくひょう さいがい そな 9月の保健目標 : 災害に備えよう

7月に発生した台風の影響で熱海市では土砂災害が起き多くの被害がありました。本校も臨時休校になりましたね。夏季休業中も九州や西日本では大雨が続き大変な被害となっていました。

地震や火災も同じ災害ですが、川に挟まれた本校にとって一番身近な災害は「水災」かもしれません。災害時に備えて各学期1回、避難訓練を実施しています。地震や火災が起きたとき、津波や川が氾濫したときなど、いくつかのパターンを想定し、それに合わせて体育館や校庭など避難場所も変わってきます。昨年度からは新型コロナウイルス感染症防止の観点から避難場所を2か所にわけて3密を回避しての訓練も実施しています。

今月実施する予定だった児童引き渡し訓練もその一つです。コロナウイルス感染症の影響で中止になってしまいましたが、保護者の方にご協力いただき非常事態に備える練習をしています。



知っていますか？ローリングストック

日常的に防災用品を消費しながら、使った分を新しく買い足して災害に備える方法を「ローリングストック」といいます。ポイントは日常生活の中で消費しながら備蓄することです。非常食など非常時に限らず、缶詰やペーパー類など日常的に使用するものも含まれています。防災リュックを作ったことに満足してしまい、中身の点検を忘れてしまったことありませんか。いざ災害が起きたとき、食品の期限が切れていたり不安な状態で慣れない道具や場所で過ごさなければならなかったりという心配が少しでも軽減されると思います。



本校では、過敏さから偏食があったり、想定外のことが起こったときに不安が強くなったりする児童生徒が多くいます。災害時は誰でも先の見えない状況に不安になりますよね。自治体によっては、避難訓練の延長で「非常食を食べる」というのがあるそうです。児童生徒が食べられる非常食を持参してもらい、それを給食の代わりに食べるのだとか。

また、内閣府によると「過去の被災者の多くは、災害後の避難生活の際に温かい物が食べたかったと語っています。被災直後の一時的に電気やガスが止まり、熱源を失ってしまう状況で、カセットコンロはとても重宝します。(中略)カセットボンベの買い置きを少し多めにして災害時に備えましょう。」と記載されています。他にも、農林水産省の「災害時に備えた食品ストックガイド」には、備蓄食品の選び方やあると便利な備品類、さらには備蓄食品の収納テクニックなどが掲載されています。

レトルト食品や缶詰、加工品など非日常を少しずつ日常生活に取り入れてみたり、家庭備蓄をしながら自分の好きな食品を探してみたり、ステイホームが続くこの状況下で「もしも」に備える準備をしてみるのはいかがでしょうか。



参考

「できることから始めよう！防災対策 第3回-内閣府防災情報のページ」(内閣府)
「災害時に備えた食品ストックガイド」(農林水産省)