



2023年12月1日

湘南支援学校

保健室

夏日かと思えば急に寒くなり、一気に冬が近づいた11月でしたね。すべての宿泊行事が無事に終わりました。それ以外にも小中学部の学習発表会や高等部の作業班販売など行事がたくさんありました。

12月で今年もおしまいです。今年はどうな1年でしたか。保護者のみなさまには大変お世話になりました。来年もよろしくお願いいたします。冬休みも規則正しい生活を心がけて元気にすごしてください。

12月の予定

1日(金)	体重測定	高3
4日(月)	体重測定	高1
5日(火)	体重測定	高2
6日(水)	体重測定	小学部
8日(金)	体重測定	中学部
14日(木)	精神科検診	高等部1年



保健室へのご意見ご感想お待ちしております。



災害時予備薬を返却します

学校でお預かりしている災害時予備薬を全員返却します。

12月22日(金)の終業式の日返却します。あらかじめ欠席等が分かっている場合は早めに連絡帳

等でお知らせください。主治医からの許可がある方のみ、再度**1月9日(火)**に災害時予備薬・災害時予備薬保管票の提出をお願いします。



食事とおやつのバランス



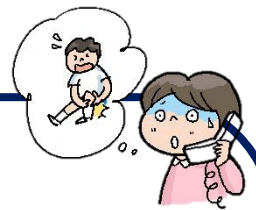
保健室に来室した生徒の中には「事業所でおやつをお代わりした～」、「家にあったスナック菓子2袋も食べちゃった～」とおやつをたくさん食べた報告をしてくれる人もいます。バンビ教室に参加している人の中で食事の記録を提出した児童生徒の中にも食事とは別にアイスクリームやチョコレートなどを食べているのも見かけました。

成長期の子どもたちにとって、おやつは栄養補給の一面として大切ですが、食べすぎはNGです。三度の食事をきちんととり、おやつは「楽しいおまけ」程度に考えましょう。

おやつというとスナック菓子やチョコレートなどを思い浮かべる人も多いと思います。それらは糖分や脂質が多く含まれています。ナッツ類やフルーツ、焼き芋などがおすすめです。これからの季節、おやつを食べる機会が増えるかもしれませんが、食事に影響しないようタイミングや内容・量を意識しながらおやつタイムを楽しみましょう。

真夜中に、年末年始に

突然の体調不良…そんなときは？



医療機関がお休みの日に限って発熱したり怪我をしてしまったりすることもあります。12月は年末年始で長期間お休みの医療機関もあるかと思えます。普段から受診している、かかりつけ医のお休みを把握しておくことも大切ですが、いざという時のために電話で相談できる連絡先を確認しておきましょう。

#8000 (子ども医療電話相談) 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

かながわ小児救急ダイヤルとして上記の番号にかけると看護師等による一般的な助言を受けることができます。毎日18時から翌日の8時まで相談することができます。

※この電話相談は助言を行うものであり、診断・治療を行うものではありません。

平塚市の夜間救急も時間の縛りはあるものの受付しているようなので、必要に応じてご確認ください。安心して年末年始を過ごせるよう事前準備を心がけておきたいですね。



歯みがきカード

冬休みも希望者において歯磨きカードを配付します。夏休みに配付した方からは、以前に比べると少しずつ習慣化できているといったうれしいお声をいただきました。自分1人では磨くことが難しくても歯ブラシを口に入れる習慣は確立したいところです。冬休みの歯磨きカレンダーを希望するご家庭は下記にご記入いただき、12月8日(金)までに担任までご提出ください。

※歯みがきの手順書の絵カードを併せてお渡しすることもできます。



(参考文献：口腔ケアを通じた自立支援マニュアル～知的障がい者への歯磨き支援～)

2023年度冬休み歯みがきカード申込書

必要枚数 _____ 枚



歯みがきの手順書絵カード(チャレンジカード)の有無 _____ 要・不要

小・中・高 _____ 年 _____ 組 _____ 名前