

ほけんだより



令和8年1月27日(火)
草加かがやき特別支援学校
保健室

遅くなりましたが、あけましておめでとうございます。今年(今年)は午年(午年)。たくさん遊んで、たくさんおいしいものを食べて、馬(馬)のように力強く駆け抜けましょう！ほけんだよりでは、引き続き、健康づくりのヒントをお届けしていきます。

1月の保健目標 <感染症を予防しよう>

風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ

風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ

風邪を知って！

うまく防ごう！

うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ

冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

換気ってどれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう

風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめ

風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！毎日の積み重ねが大切

..... 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

保護者の方へ

本校では、今冬、幸いにも感染症の大きな流行はなく、子どもたちは元気に過ごしています。3月頃までは、インフルエンザや胃腸炎をはじめとした感染症の流行シーズンが続きます。引き続き、感染症対策よろしく願いいたします。出席停止の感染症の場合、感染症の種類によって欠席日数が変わります。分からないときは、学校にご相談ください。

インフルエンザ

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること

解熱してから2日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
顔(発熱)	顔(解熱)	顔(1日目)	顔(2日目)	顔	顔	顔(登校OK)		
顔(発熱)	顔(解熱)	顔(1日目)	顔(2日目)	顔	顔	顔(登校OK)		
顔(発熱)	顔(解熱)	顔(1日目)	顔(2日目)	顔	顔	顔(登校OK)		
顔(発熱)	顔(解熱)	顔(1日目)	顔(2日目)	顔	顔	顔(登校OK)		
顔(発熱)	顔(解熱)	顔(1日目)	顔(2日目)	顔	顔	顔(登校OK)		

登校できるの？

がっこう ほけん いんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました

2025^{ねん}12月^{がつ}23日^{にち}(火) 14:30~16:15 本校^{ほんこう}3階^{かい}会議室^{ぎしつ}

しげ た ひろ し さま し しゅん き とくせい りかい こ む あ せい あんしん はぐく
重田 博 様 「思春期の特性を理解し、子どもたちと向き合う ~「性」を安心して育む~」

たくさんの方^{かた}にご参加^{さんか}いただき、今年度^{こんねんど}も学校保健委員会^{がっこう ほけん いんかい}を開催^{かいさい}することができました。会^{かい}は重田^{しげ た}様^{さま}のご講演^{こうえん}が中心^{ちゅうしん}で、今年度^{こんねんど}の本校保健分野^{ほんこう ほけんばん}の成果発表^{せい か ほんぷう}は紙面^{しめん}で行^{おこな}いました。学校ホームページ^{がっこう}に掲載^{けいさい}しましたので、ぜひ^{らん}ご覧ください(学校ホームページ^{がっこう}→保健室^{ほけんしつ}→ほけんだより^{はぐく}→20
25.12 学校保健委員会^{がっこう ほけん いんかい ぎごう}号)。

こうえん ないよう 講演の内容

■ 「生」指導と「性」指導

・性指導^{せいしどう}の前に、日常生活^{にちじょうせいかつ}の指導^{しどう}(生指導^{せいしどう})を行う^{おこな}ことが重要^{じゅうよう}

■ 「生」指導とは？

・睡眠^{すいみん}、食事^{しょくじ}、からだの清潔^{せいけつ}など

・特^{とく}にからだの清潔^{せいけつ}は、性指導^{せいしどう}につながる

? からだや顔^{かお}、髪^{かみ}の洗い方^{あら}(洗う^{あら}順番^{じゅんばん}・洗い残^{のこ}し)

? 手^ての洗い方^{あら}

? 爪^{つめ}のお手入れ^{てい}の仕方^{しかた}

? 排尿^{はいりょう}の仕方^{しかた}・手順^{てじゆん}

? 歯^はの磨^{みが}き方^{かた}

? 清潔^{せいけつ}な下着^{したぎ}に変^かえる習慣^{じゅうかん}

? 排泄^{はいせつ}後の拭^ふき方^{かた}(拭^ふきあげる向き^{むき})

■ 「性」指導とは？

・障害^{しょうがい}の有無^{うむ}や程度^{ていど}に関^{かか}わらず、本人^{ほんにん}の年齢^{ねんれい}に合^あった話し方^{はな}、関わり方^{かた}をする

→ 集団^{しゅうだん}(社会^{しゃかい})としての性^{せい}を習得^{しゅうとく}する

・性指導^{せいしどう}は家庭^{かてい}と学校^{がっこう}の二輪^{にりん}で行^{おこな}っていくことが重要^{じゅうよう}

→ 学習^{がくしゅう}したことなどを連絡帳^{れんらくちょう}などで密^{みつ}に連絡^{れんらく}を取り合^あうといい

・性器^{せいき}いじりはプライベートな場所^{ばしょ}なら OK なこと

・急^{きゅう}な初潮^{しゅちよう}にびっくりないように、実物^{じつぶつ}を見せあげるとイメージ^みが付きやすい

・男性^{だんせい}の性^{せい}は男性^{だんせい}が教^{おし}える、女性^{じょせい}の性^{せい}は女性^{じょせい}が教^{おし}える

難しい^{むずか}場合は、お願^{ねが}いできそうな人^{ひと}がいたらその人^{ひと}にお願^{ねが}いする

↓ それも難しい場合は…

きょうざい じりつせいかつ ぜんこくて いくせいかいれんごうかい さくせい
教材^{きょうざい}：自立生活^{じりつせいかつ}ハンドブック⑩「性 say 生」(全国手をつなぐ育成会^{ぜんこくて}連合会^{れんごうかい}作成^{さくせい})

性^{せい}に関する^{かん}情報^{じょうほう}をイラスト^{いらすと}を使い、分^{わか}かりやすく解説^{かいぎょう}

こちらの本^{ほん}を重田^{しげ た}様^{さま}よりいただきました。貸^かし出^だしをおこな^{おこな}いますので、ご希望^{きぼう}の場合は連絡帳^{れんらくちょう}等^{とう}でお知らせ^しください。ご希望^{きぼう}多数^{たすう}の場合は、貸^かし出^だし期間^{きかん}を設^{もう}けさせていただくことがあります。