

ほけんだより 10月

湘南支援学校
保健室
10月2日

夏休みが終わって1か月が経ちました。学校のある生活リズムにからだは戻ってきた頃でしょうか。4年ぶりのプール学習では子どもたちの楽しそうな顔が見られました。台風で一時的に涼しくなったときもありましたが、残暑が続き天候・気温とも不安定な9月でした。10月は小・中学部では修学旅行や宿泊学習が、高等部では実習があります。どきどきわくわく実りのある10月を送りましょう。



今月の保健行事



10月19日(木)	精神科検診	小2・中3
-----------	-------	-------



10月の体重測定は全学部
9月末に行いました。

今月の保健目標



くすり 薬 について かんが 考えよう



保健室からのお願い

新型コロナウイルスが5類に移行したことを受け、健康チェック票を廃止しました。保護者のみなさまには毎日、連絡帳に検温を記入していただきありがとうございます。

近隣でも新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行しています。検温結果が平熱より高い場合や、体調が悪い場合はご家庭で様子を見てください。ご理解とご協力をお願いいたします。



— 10月13日は「国際防災の日」 —



「国際防災の日」は1989年に国連が制定した、自然災害の軽減を目的とした「国際デー」です。今年も各地で洪水や干ばつ、サイクロンなど様々な自然災害が起きました。ハワイでの山火事やモロッコでの大地震も記憶に新しいかと思えます。

本校では各学期に避難訓練を実施したり、シェイクアウト訓練を行ったりしています。他にも、一部の学年ではありますが、災害用備蓄食料の喫食などを行っています。



— 保健室での取り組み —

保健室では防災対策として、救急バックの保管や災害時予備薬の管理を行っています。災害時予備薬は災害時に自宅へ帰宅できなくなることを想定し、3日分の定時薬を災害時予備薬としてお預かりしています。

お預かりするには、主治医と相談の上、定時薬の災害用として学校で3日分保管して良いと許可された医薬品が対象です(医師の処方薬に限る)。災害時においても定時の服薬が必要な場合にお預かりさせていただきます。また、学校薬剤師と相談し今年度から夏休みと年度末の2回、返却することになりました。

薬によっては苦みなどをとめない服薬が難しい場合があり、アイスやゼリーなどに混ぜて服薬することをおすすめしてはいますが、災害時予備薬はお水で飲むことを原則としています。お水以外で服用の際に必要なものがありましたら、常温で保管できるものを別途ご用意いただきますようお願いいたします。



8月22日(火)に学校保健委員会講演会を開催しました。今年度は、一般社団法人JCMA代表理事の吉井奈々さんを講師にお招きし、「幸せの多様性」についてお話を伺いました。笑いあり、涙ありのあっという間の90分間でした。今回、ご参加いただきました保護者のみなさま、ご講演していただきました吉井奈々さん、本当にありがとうございました。ここでは、講演会を聞いた方のアンケートで「印象に残った」と回答が多かったワードをいくつかご紹介させていただきます。

「幸せ」探しをしましょう



今は何でも検索できてしまう時代です。「〇〇 不安」「〇〇 不幸」と検索をすれば結果には、不幸な記事がたくさん出てきます。「〇〇 幸せ」「〇〇 楽しい」と検索すれば同じ〇〇であっても幸せな記事がたくさん出てきます。ぜひ、それらを見て幸せになる方法を探していきましょう。幸せになる方法は自分から見つけていきましょう。

「理解される＝愛される」ではない

親も先生も子どもたちのことをとても愛しています。愛しているからこそ、子どもたちが安心安全に生活できるように「～しない方がいいんじゃない?」「～したら?」と子どもたちの希望とは違う提案をしてしまうことがあります。その言葉や行動は子どもたちの「希望」や「夢」、「わかってほしい」という気持ちを踏みつぶしてしまうこともあるかもしれません。そこでぜひ、子どもたちには「お母さんお父さんは、あなたを愛しているから〇〇した方がいいと思う。△△したいあなたの気持ちを理解してあげられないけど、あなたのことは愛しているよ。そして、あなたのことを理解してくれる人は世界のどこかに必ずいるからね。」と伝えてあげましょう。

自分が自分の味方になりましょう

「人に悪口を言ってはいけない。」「人が傷つくことを言ってはいけない。」と小さいころから教わりますが、自分自身に対してはどうでしょうか。

「私ってブスだから。」「私ってバカだから。」と自分自身に悪口を言って自分自身をいじめていないでしょうか。自分の一番の理解者は自分しかいません。誰かに言ってほしい言葉を待っていても誰も言ってくれません。ぜひ、1日1回自分を抱きしめながら「今日も良く頑張ったね。」「大好きだよ。」と伝え自分自身を大切にしてください。



「誰かみたいに変わらなくていい。凹凸で変わっていい。色鮮やかでそれがすてきじゃない。」そんな吉井さんの言葉通りみんなカラフルに幸せになりましょう。

次年度において、学校保健委員会講演会でのテーマを募集します。「次年度はこんなテーマで講演を聞きたい」、「こんな講演を聞きたい」、「〇〇さんを読んで講演会を開いてほしい」等ご意見がありましたら保健室のご意見フォームまでお願いします。

保健だよりのご意見・ご感想もあわせてお待ちしております。

