

保健だより

ご家族の方と一緒に読みましょう。



令和6年1月15日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No.6

2024年になりました。先日の地震で被害のあった皆様におかれましては、心よりお見舞い申し上げます。

今年も充実した学校生活を送ることができるように、生徒の皆さんの健康をサポートしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



健康管理を続けましょう!

冬も水分補給を!

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで、体の水分は奪われています。また、のどや鼻の粘膜が乾燥していると、ウイルスや細菌が体の中に入りやすくなってしまいます。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

冬期間も、水筒やペットボトル等で、水分を持参するようにお願いします。



冷え対策を!

登下校中や、廊下など、寒いときもあります。個人にあった寒さ対策をしましょう。

- ・下着を重ね着する
- ・厚手の靴下を履く
- ・耳あてや手袋をする
- ・カイロを使う

など…。

低温やけどに注意!
必ず衣服の上から貼りましょう。

雨や雪で濡れることもあります。必要に応じて、替えの靴下やタオルなどを、通学かばんに入れておきましょう。



地震の後、心身の不調を感じていたら・・・

災害に際して、大人も子どももストレスを感じますが、特に子どもたちは、ストレス状態をうまく口にできないため、心や体に不調が起きることがあります。現れやすいストレス反応と対応方法を、一部ですが、以下に紹介します。

<子どもに現れやすいストレス反応>

- ・甘える、わがままを言う
- ・反抗的になったり、乱暴になったりする
- ・食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎる
- ・寝付きが悪くなる、何度も目を覚ます
- ・吐き気や腹痛、頭痛などの症状を訴える

<対応方法>

- ・叱ったり突き放したりせず、受け止めて話を聞いてあげる
- ・十分な睡眠を取る
- ・十分な食事・水分を摂る

症状が続いたり、不安が強まったりする場合、かかりつけ医やスクールカウンセラー等に相談してみましょう。(保健室も相談を受け付けています。)



