

平成 30 年 2 月 1 日 東大阪支援学校

日程	行事	対象者
1日(木)	歯みがき教室	普通課程
	体重測定	小・生1
2日(金)	体重測定	中・普・生2
5日(月)	こころの健康相談	希望者
7日(水)	体重測定	生3
8日(木)	内科健康相談	希望者
13日(火)	眼科健康相談	希望者
27日(火)	体重測定(3月)	生3・普
28日(水)	体重測定(3月)	小

今年度最後の健康相談です

お子様の健康について、気になることがありましたら、ぜひこの機会にご相談ください。希望される方は、担任を通じて保健室にご連絡ください。

◆こころの健康相談

不眠や、服薬等、その他
こころに関すること全般

◆内科健康相談

てんかん発作やその他
からだに関すること全般

◆眼科健康相談

目の症状(充血等)や
物の見え方、色覚等について



保護者の方へ ~インフルエンザ患者の異常行動について~



先ごろ厚生労働省から、インフルエンザ患者の異常行動(急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、徘徊するなど)について、あらためて通知がされました。未成年の患者が自宅で療養する場合、治療開始から少なくとも2日間はひとりにせず、以下のような対策を講じるよう呼びかけています。

- 玄関ドアや部屋の窓に鍵をかける
- ベランダに面していない部屋に寝かせる
- 窓に格子のある部屋で寝かせる
- 戸建て住宅の場合は1階に寝かせる

また、これらの異常行動は、タミフル・リレンザ等の抗インフルエンザウイルス薬服用の有無、またその種類にかかわらず報告されているようです。

例年、インフルエンザの流行は1~2月にピークとなりますが、まだしばらく警戒が必要な時期が続きます。感染予防をはじめとする従来の注意点とあわせてご留意いただければ幸いです。



アレルギーとは、体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。アレルギー反応が起こる原因として「食物」「花粉」「ハウスダスト」「金属」「アルコール」「蜂毒」等がありますが、世の中には他にもたくさんアレルギー物質があります。アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によってまったく違います。以前は平気だったものに対して、突然アレルギー反応が出ることもあります。何かを触る、食べるなど特定の行為をとったあとに「呼吸症状(せき、くしゃみ、呼吸が苦しい等)」「皮膚症状(痛み、かゆみ、赤く腫れる、じんましん等)」「消化器症状(下痢、嘔吐等)」…これらの症状が見られる場合はアレルギーを疑い、早めに受診をすることをお勧めします。またその結果も学校までお知らせください。

→ アナフィラキシーショックとは…急激に複数のアレルギー症状が複数同時にあらわれ、生命の危険があるもの



「ストレス」って何だろう

私たちの体と心には深いつながりがあります。体調が良くないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって体がだるい・重い、あるいは頭痛や腹痛が起こることもあるのです。



●ストレスって？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こういったことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

●ストレスをためないためには？ (例)

★楽しいこと・好きなことをする★

音楽を聴く



本を読む



おいしいものを食べる

★体を休める★



睡眠を多くとる



ゆっくりお風呂にはいる

★近くにいる人に話す、相談する★

友達



おうちの人



先生

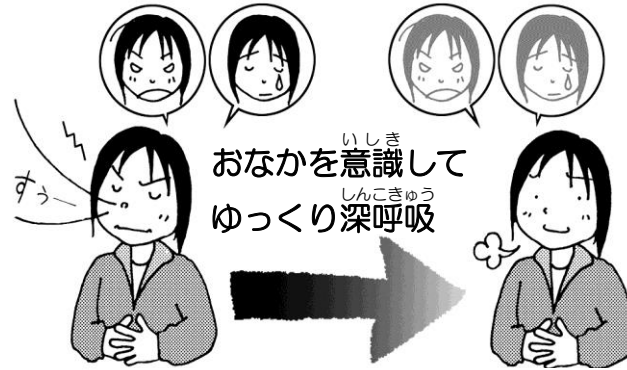


●「ストレスは悪いばかりじゃない」「ストレスで成長できる」ってホント？



ほめられたり、認められたりするとうれしい、やる気が出るということもあります。実はこれも「ストレス」で「ストレス反応」です。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。

イライラ・不安を感じたら…



おなかを意識して
ゆっくり深呼吸

スッと気持ちが落ち着きますよ

笑えば、心も体も 元気に！



冬休みチャレンジ！ きちんと歯をみがこう！

結果発表

「歯みがきカレンダー」を
保健室に提出してくれた人

60人

みなさん、しっかり歯みがきをしていましたね！

ご飯を食べた後、歯みがきをせずにそのままにしておくと、むし歯になるかもしれません。もし、むし歯になってしまうと、「むし歯になった部分を削る」「むし歯になった歯を抜く」など治療をしますが、元通りに治すことはできません。

そうならないように、ご飯を食べたら

歯みがきをして、きれいな歯を守りましょう！

