

ほけんだより9月

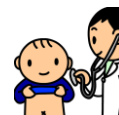
学校
ホームページ



清水特別支援学校 保健室
令和7年9月1日

修学旅行前内科検診があります (対象：小学部 5.6 年生、高等部 2.3 年生)

9月4日(木)、修学旅行前内科検診があります。
学校医の先生に相談したいことがありましたら、連絡帳などを通じてご連絡ください。



9月1日は防災の日

防災の日は、9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。また、台風が多い時期でもあり「災害への備えを怠らない」というメッセージが込められています。昭和57年からは9月1日の防災の日を含む1週間を「防災週間」と定められました。防災の日を機会に、災害への備えについて考えてみましょう。



備蓄品



災害時の備蓄品は3～7日分用意するとよいとされています。防災グッズは様々ありますが、特に大切なのは「水」です。9月に入っても30℃を超える日がある近年では、災害対策と併せて熱中症対策が不可欠です。

「東京備蓄ナビ」のホームページでは、家族構成を入力すると家庭に必要な備蓄品リストが表示されますので、参考にしてみてください。



出典：東京備蓄ナビ HP

防災害後のストレス反応

大きな災害にあうと、心や体にいろいろなストレス反応が現れます。ストレス反応はいつもと違うショックを受けたときの自然な反応です。

【行動面でのストレス反応の例】

- ・落ち着きがない
- ・はしゃぐ
- ・怒りっぽくなる
- ・子どもがえり
- ・ひきこもる



反応の強さや表れ方は人によって違います。

出典：静岡大学「支援者のための 災害後の心のケアハンドブック」

ストレス反応がおさまるポイント



ストレス反応は安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを受け止めましょう。「もっと頑張れ」などの叱咤激励は禁物です。

保健室掲示版

9月1日の「防災の日」にちなんで、防災・救急に関する掲示物を作成しました。恥ずかしながら、避難所のマークがこんなに種類があることを初めて知りました。万が一に備えて知っておくことが大切です。



子供の心のケアのために

子供は危機に直面したり、環境の変化や人間関係等によってストレスを抱えると多くの場合、心身にストレスサイン(異変)が現れます。
このストレスサインに気づき、早期に対応することによって重症化を防ぐことができます。
そのためには、日頃の健康観察がとても重要です。
ここでは子供の健康観察や家庭での対応のポイント等を示しました。

～いつもと違う子供の言動に気を配りましょう～

様々な子供のストレスサインが、保護者にとっては「困った行動」に見えることがあります。
保護者が対応に困るような子供の行動が続くときには、
「ストレスサインかもしれない」と考えてみるのが大切です。

- 学校に行きたがらない。
- 学習への意欲が乏しくなる。
- 家族に反抗的になる。
- 休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。
- ささいなことで物を壊したり、人に攻撃的になったりする。
- 何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする。
- ささいな物音に驚く。
- 親のそばから離れない、強い甘えが見られる。
- 一人になるのを怖がる。

行動の変化



からだの反応

- 食欲がない、あるいは過食になる。
- 体の痛みやかゆみを訴える。
- 眠れない。
- 夜尿が始まる、あるいは増える。
- 以前には見られなかったチックが出たり、チックが激しくなる。



表情や会話

- ぼんやりしている。
- ささいなことで泣く。
- 元気がない。
- 笑わなくなる。
- 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。
- 学校や友達のことを話したくない。
- 一方的に話し、会話が成立しない。



子供たちは家庭と学校とで異なる様子を見せることがあります。
気になる様子が見られたら学校での様子を聞いてみると良いでしょう。

○災害発生後の子どものストレス反応について、文部科学省にも情報が掲載されています。

御家庭での対応のポイントや学校以外の相談機関についても掲載されていますので御覧ください。



出典：文部科学省 子供の心のケアのために



御注意ください！！

7月から8月にかけて新型コロナウイルス感染症の感染者数が増加傾向にあり、9月以降も感染者の増加が懸念されます。

つきましては、お子さんの健康状態に御留意いただき、発熱などの症状がある場合は医療機関の受診をお願いします。なお、御家族が感染した場合も、学校まで御連絡くださいますようお願いいたします。



欠席・遅刻・早退連絡フォーム

学校への欠席・遅刻連絡は、毎朝8:15までをお願いします。

9月の給食目標

朝ご飯をたべよう

