



保健だより 9月



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ残暑が続き、熱中症への注意が必要です。また、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。睡眠をしっかりとる、朝ごはんを食べる、こまめに水分をとるなどして体調を整えて、元気に登校してください。

さまざまな感染症が流行しており、引き続き注意が必要な状況です。手洗い、換気、早めの受診や休養など、ご家庭・福祉園でも感染症予防へのご協力をお願いいたします。

9月の保健行事

4日(月) 13:15~	宿泊前健診：小4、5	14日(木) AM	身体測定：高等部
11日(月) AM	身体測定：小学部4~6年生	15日(金) AM	身体測定：中学部
13日(水) AM	身体測定：小学部1~3年生	22日(金) AM	療育相談：希望者のみ

夏休み中 元気に過ごせましたか？

～夏休み中にけがや病気をした方～

夏休み中にけがや病気をした方は連絡帳を通じて保健室へお知らせください。

なお、定期通院等で病院を受診し、お薬の変更があった方は、災害時等預かり薬の差し替えを行いますので、その旨をお知らせください。

～定期健康診断で「受診のお知らせ」をもらった方～

定期健康診断で所見があった方には、「結果のお知らせ」を1学期中に配布しています。夏休み中に「結果のお知らせ」をもって病院へ受診した方は、受診結果を保健室までご提出ください。病院受診がまだの方は、ぜひ一度お医者さんにみてもらってください。

その他、夏休み中や夏休み明けのお子様の心身の健康状態について、気になる様子や心配な様子などがある場合には、連絡帳を通してお知らせください。

療育相談のお知らせ

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代新先生（福島県の針生ヶ丘病院勤務）による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていること等に対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。

（主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。）
10月の療育相談日は27日(金)です。相談を希望される方は、下記の申込票をご記入の上、9月29日(金)までにご提出ください。

きりとり

〈 療育相談 申込票 〉 10月27日(金)の療育相談に申し込みます。

(小・中・高) _____年 _____組 児童・生徒氏名 _____

保護者・担当者氏名 _____

ご希望の相談時間 ①10:30~ ②11:00~ ③11:30~ ④12:00~

第1希望 _____ 第2希望 _____ 第3希望 _____

家庭・寮 → 担任 → 保健室

HPVワクチンの関連情報について

子宮頸がんを予防するHPVワクチンの接種対象者は、小学6年生～高校1年相当の女子ですが、現在、接種勧奨を差し控えていた時期に接種の機会を逃した方（平成9～18年度生まれまでの女性）に対する「キャッチアップ接種」が行われています。東京都では、HPVワクチン接種後の症状等に関する相談窓口が設置されており、教育庁においても、HPVワクチン接種後に体調の変化が認められた生徒に対して、個々の心身の状況に応じ、学習面を含め学校生活の様々な面で適切に対応するため、相談窓口が設置されています。相談内容に応じた相談窓口やHPVワクチンの関連情報は、[東京都保健医療局ホームページ](#)及び[厚生労働省ホームページ](#)をご覧ください。（※全てのワクチンの接種は強制ではなく、児童・生徒本人や保護者の判断が尊重されます。）

もしものときに備えよう ～9月1日は防災の日 9月9日は救急の日～

9月1日は「防災の日」です。6月、7月には各地で大雨による、8月には台風による、被害が発生した地域がありました。近年は、大規模な地震・風水害といった自然災害が国内外で発生しています。被害を少しでも減らすために、日頃からできる限りの備えをしておきましょう。
また、緊急時に落ち着いて応急手当ができるよう、手順や方法を確認しましょう。

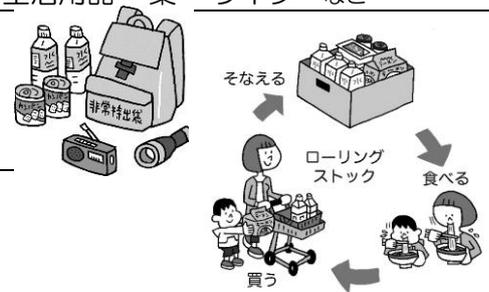
【非常持出袋の準備・点検】

必要なものは袋にまとめて持ち出せるように準備し、中身は毎年点検する。

【例】懐中電灯・ラジオ・電池・食料品・水・ヘルメット・軍手・生活用品・薬・ライターなど

【食料品・消耗品の備蓄】

食料品をローリングストックする。買ったものは消費期限内に食べて、新しいものを買い備えておく。

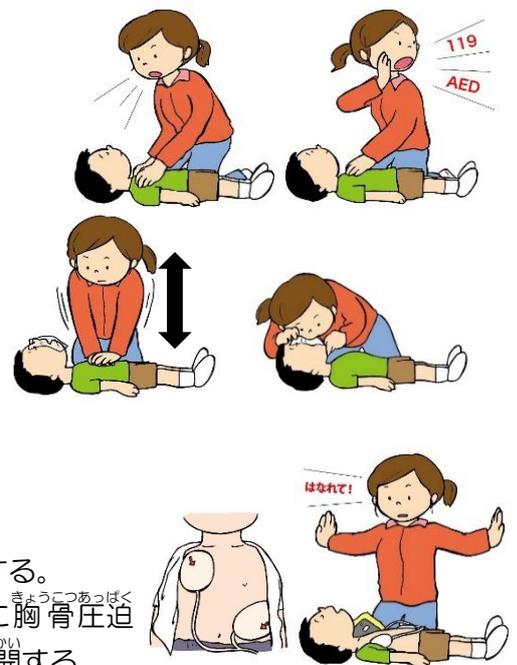


【家具の転倒防止・ガラスの飛散防止】

大きな家具は金具やベルトで固定し、転倒を防止する。
ガラス窓などは飛散防止フィルムを貼り、飛散を防止する。

【倒れている人を発見したら…】

- ①周囲が安全であることを確認する
- ②意識や反応を確認。
→なし・わからない場合、心肺蘇生を行う必要あり
- ③周囲の人に応援を要請する。
→あなたは119番通報をお願い！あなたはAEDを持ってきて！
- ④普段通りの呼吸をしているか確認。
→なし・わからない場合、ただちに胸骨圧迫を始める。
- ⑤30回胸骨圧迫をし、2回人工呼吸を行う。
- ⑥AEDが到着したらパットを体に貼り解析し、音声に従って対応する。
電気ショックが必要なら電気ショックを実施しショック後はただちに胸骨圧迫を再開する。／電気ショックが不要なら、ただちに胸骨圧迫から再開する。



胸骨圧迫のポイント

- ・圧迫する位置は胸の真ん中。
- ・手の根本で圧迫する。
- ・肘を伸ばし、真上から圧迫する
- ・沈んだ胸が元の位置に戻るよう圧迫を解除する（ポンプ機能を代理していることをイメージする）

