

# ほけんたより 3月

香川県立高松支援学校  
保健室  
令和6年3月号

3月になり、進学や就労、進級の時期が近づいてきましたね。皆さんにとってこの1年間はどんな年でしたか。楽しかったこと、悲しかったこと、嬉しかったこと、たくさんあると思います。1年間でさまざまなことを経験し、体だけではなく心も大きく成長したのではないのでしょうか。

1年間頑張った自分を褒めてあげましょう。

4月から新生活が始まります。「いいジャンプはいい助走から」です。4月から良いスタートを切るためには、3月のうちに新生活を迎える準備をしておく必要があります。しっかり準備をして気持ちを整えておきましょう。



## 3月の保健行事

月日	項目	対象
3月1日(金)	体重測定	小学部
3月4日(月)	体重測定	中学部
3月5日(火)	体重測定	高等部
3月8日(金)	生徒保健委員会	対象者

## スクールカウンセラー来校日

3月4日(月)13:00~16:30

いけのうえみな  
池上美奈先生によるカウンセリングがあります。  
希望される方は保健室までお声がけください。

## スクールカウンセラー 池上先生からのメッセージ

高松支援学校の皆様、ご卒業・ご進級おめでとうございます。

あなたに、こころはありますか？誰もが、きっと「ある」と答えるでしょう。では、自分のこころがあると感じるのは、どんな時でしょう？あなたは色々な場面で、確かに「こころ」があることを感じますね。

さらに、「こころってどこにあるのでしょうか？」と尋ねられたら、どんな風に答えますか？胸？頭？脳？…。昔の人は心臓にあると考え、心臓の形から「心」という漢字を作ったそうです。「思う」「想う」「感じる」「悲しい」「怒る」「志す」「忘れる」等、気持ちや働きを表す漢字に「心」が使われています。「息」「恋」「愛」にも入っていますね。医学が進歩した現代では、心臓移植をしても人格は変わらないことから、心臓だけではないことは明らかです。では、あなたの「こころ」は、どこにあるのでしょうか。

高松支援学校の皆様に、答えのヒントが描かれている「こころってどこにあるのでしょうか？」(こんのひとみ作 いもとようこ絵 金の星社)のかわいい絵本を贈ります。ぜひ、読んでみてください。そして、これからも、自分やまわりのかけがえのない「心(こころ)」を大切にしてくださいね。

本年度も大変お世話になりました。深く感謝申し上げますと共に、今後の皆様のご健康とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

スクールカウンセラー 池上 美奈

池上先生にいただいた絵本は図書室に置いてあります。ぜひ読んでみてくださいね。

## ○学校保健委員会を開催しました

2月15日(木)に学校保健委員会を開催しました。学校医さんにそれぞれの立場から、情報を提供していただきました。ポイントをまとめていますので、ぜひ参考にしてください。



### 安藤内科医より

最近、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染者が再び増加しています。特に、インフルエンザB型に感染している人が多いです。また、溶連菌やアデノウイルス、感染性胃腸炎にも注意が必要です。生活に支障のない方はマスクの着用を続けたほうが良いと思います。

修学旅行前検診で担任の先生にはお伝えしていますが、てんかん発作のあるお子さんはお守り的な意味でも修学旅行等には必ず坐薬を持って行くようにしてください。

日常的な便秘は膀胱炎や腎盂腎炎等の尿路感染症のリスクとなるため注意が必要です。たかが便秘と軽く考えず、適宜、主治医に相談してください。

インフルエンザが流行する期間が長くなっています。予防接種の効果の持続期間は3~5か月と言われています。今からでも予防接種をすると効果があると思いますので、まだ接種をしていない人はぜひ検討してください。



### 村田学校薬剤師より

キシレンという揮発性有機化合物の基準値が改正されたため、検査をしています。高松支援学校は基準値を下回っており、問題なかったです。

学校に来ると、校内がきれいで良く清掃されていると感じます。今後も清掃を続けていただいで、きれいな環境を継続していただきたいです。



### 星川眼科医より

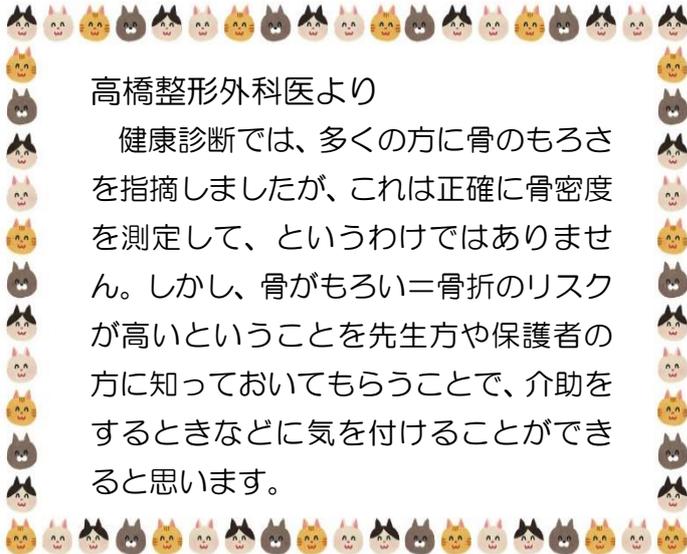
視力 1.0 以上のお子さんが少ない印象を受けました。特別支援学校では遠視や乱視が多いと思いますが、コロナ禍においては近視の方が増えています。眼鏡を正しく着用しましょう。

顔が洗えないと、まつげにめやにが付いたままになってしまいます。この状態が長く続くと、結膜炎や眼瞼炎の原因になります。みなさんは「リッドハイジーン」というまつ毛シャンプー(アイシャンプー)を知っていますか?まつ毛シャンプーでまつ毛や目元を毎日清潔にすることにより、マイボーム腺の詰まりや雑菌・まつ毛ダニなどの繁殖を防ぐことができ、目やまぶたの病気のリスクを低下させる効果が期待できます。ぜひ活用してください。



### 高橋整形外科医より

健康診断では、多くの方に骨のもろさを指摘しましたが、これは正確に骨密度を測定して、というわけではありません。しかし、骨がもろい=骨折のリスクが高いということを先生方や保護者の方に知っておいてもらうことで、介助をするときなどに気を付けることができます。



新生活に向けて  
生活リズムを整えよう

