



香川県立高松支援学校
保健室
令和7年3月号

うららかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る（かぜひかる）」と表現します。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく、「春嵐（はるあらし）」や「春疾風（はるはやて）」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むことも。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、風邪をひかないようにしましょう。

3月9日は「サンキュー」の日です。「ありがとう」は言った人にとっても、言われた人にとっても良い効果（健康になる。幸せになる。ポジティブになる。人間関係が良くなる。）があることがわかってきました。感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も、すてきな毎日が過ごせると良いですね。



3月の保健行事

月日	項目	対象
3月4日（火）	体重測定	小学部
3月4日（火）	体重測定	中学部
3月5日（水）	体重測定	高等部
3月7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5日（水）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、春の良き日に、ご卒業・ご進級おめでとうございます。

「春眠暁を覚えず」という慣用句があるように、今の季節は、温かさが心地よい眠りをもたらしてくれます。あなたは、どんな夢を見ましたか？どんな夢を見えていますか？

「夢」って何でしょう？「夢」には、「1. 睡眠中に見る、あたかも現実の経験であるかのような一連の観念や心象」「2. 将来実現させたいと思っている事柄」「3. 心の迷い」「4. 儂いこと、頼りにならないこと」の意味があるようです。研究が進む現在も、解明されていない不思議に満ちています。

「夢って何だろう？」の絵本を読んでみてください。

ただ、おもしろいことに、「夢」の中と書く「夢中」になることが、脳の成長の大きな原動力となることです。近年の研究で分かっています。「夢中」とは、一つのことには心奪われ、他のことを忘れる様子です。「夢中」になると、あっという間に時間が過ぎ、後で「楽しかったなあ。もう一度やりたいなあ。」と充実感がわき、嬉しさや喜びを感じて、心が健康になります。やる気が出て、つらいことや苦しいことにも立ち向かう心の強さも育まれます。“あれもできそう！やってみよう！”と新しい発想や行動につながり、ポジティブな感情が生まれるので、温かい思いやりのある仲間とのお縁につながっていきます。意識して「集中」するのは違い、「無意識」に近く、脳には負担がかからないので、長く続けることができるのです。

ぜひとも、脳を大きく成長させる「自分のことも他のことも忘れるくらい大好きなことや時間」を見つけ、わくわく、生き生き、あなたの「夢」をかなえてください。

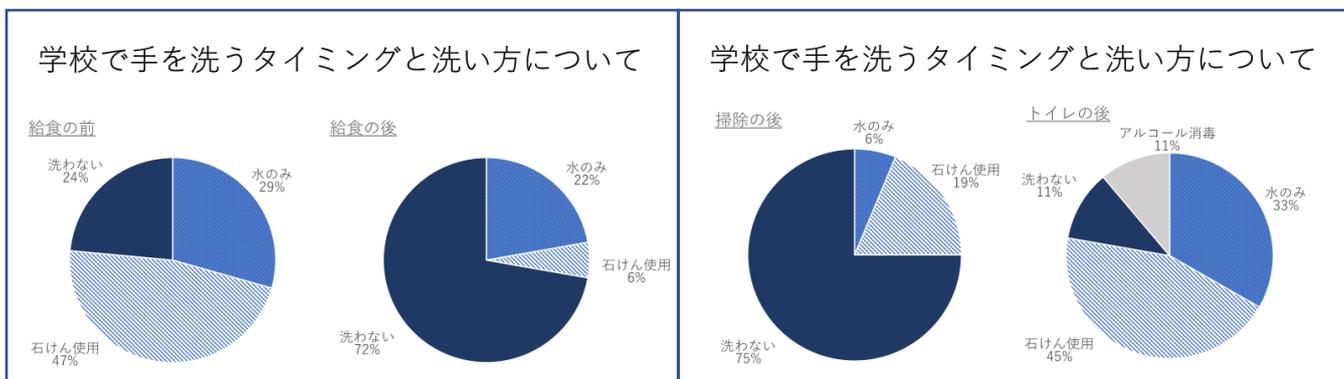
本年度も大変お世話になりました。感謝申し上げますと共に、今後の皆様の一層のご健康とご活躍をお祈り申し上げます。

（池上 美奈）

☆池上先生に絵本「夢って何だろう？」を寄贈していただきました。読んでみてね。（保健室に置いてあります。）

○学校保健委員会を開催しました

2月20日(木)に学校保健委員会を開催しました。生徒保健委員の代表として、高等部1年2組の皆さんが、「手洗いのアンケートから考えたこと」というテーマで発表をしました。たくさんの先生方や学校医さんの前で堂々とした発表でした。すばらしい発表に、学校医さんからたくさんお褒めの言葉をいただきました。発表の一部を紹介します。



アンケートから考えたこと

感染症を引き起こす細菌やウイルスなどの病原体の多くは、手に付きやすい
その手で口・鼻・目などの粘膜を触ることで体内へ侵入して感染症にかかってしまう

水だけではなく、石けんを使って手を洗うことで、細菌やウイルスなどの病原体も一緒に洗い流すことができ、感染症予防になる

石けんを使って手を洗ってほしい

石けんを使って手を洗ってもらうために



様々な活動をしました

学校医さんにそれぞれの立場から、ご助言をいただきました。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
筋ジスの治療薬ができています。かかりつけの病院がある子はいいのですが、医療から離れている場合は、知らない可能性があるかもしれません。必要に応じて情報提供してあげてください。
医療的ケア児が今後も増えるようなので、安全安心な学校生活を送れるよう配慮してください。

木田歯科医より
歯科医として、口の中から、子どもの健康と安全を守るために…と考えると、「嚥下」はとても大切です。食べ物の大きさや形などに注意していただき、摂食訓練は十分にしてほしいです。これからも続けていきたい。

高橋整形外科医より
一般的に肢体不自由の子ども達は「骨のもろさがある」とされていることから、健康診断では、多くの方に「骨のもろさ」を指摘しました。しっかり歩いて、下肢への荷重をこころがけてください。骨がもろく骨折が起こる可能性があるということ、家族にも説明と確認をしてください。

村田薬剤師より
手洗いについて、水だけで洗った場合と石けんで洗った場合の手の衛生について実験を実施した結果、石けんで洗った方が効果的であることがわかっています。食事前は特に石けんを泡立てて手を洗ってください。泡タイプでない石けんも、しっかり泡立てて使うようにしましょう。