

保健だより

<健康観察の充実と家庭との連携について>

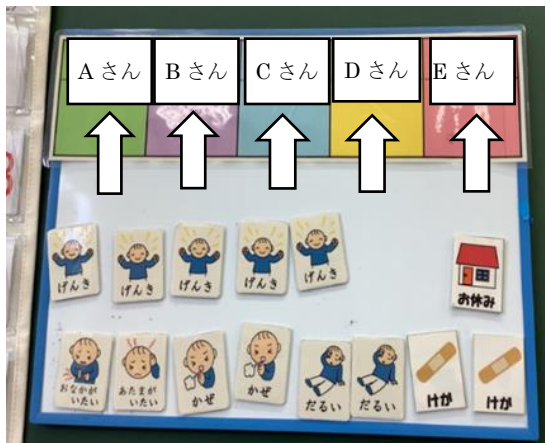
去る12月8日（水）に、本校の視聴覚室にて学校保健委員会を行いました。保護者の皆様には11名の参加をいただきました。

今年度は「健康観察の充実と家庭との連携」をテーマに第1部は、学校での健康観察の取組状況と連絡帳から得ている情報の報告、第2部は「京谷学校医（内科）と養護教諭による講話」を行いました。その内容についてお知らせします。

【第1部】

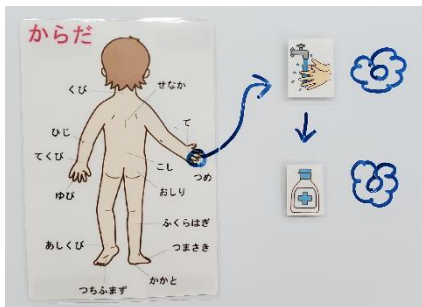
学校では、毎日健康観察を実施しています。健康観察の方法は、学級や学年で異なっており、学年等の実態により工夫されていますのでご紹介します。

<小学部の健康観察>



イラストを活用し自分の健康状態をホワイトボードに選んで貼れるようにしています。元気、風邪、だるい等が見て分かるようにイラストのカードを準備しています。

<保健室の取組>



言葉でけがの状況を説明できない児童には、イラストを活用し、けがの部位を正確に把握するように努めています。



<中・高等部の健康観察>

からだのチェック表		名前	Fさん	
日	ち	体調	メモ	担任印
10/15		◎・◎・△	あしがこげゆり	保護者印 担任印
10/16		◎・◎・△	あしがかゆい	
10/17		◎・◎・△	くまがゆり	
10/18		◎・◎・△	かゆいですはなが	
10/19		◎・◎・△	あしがかゆいです	
10/20		◎・◎・△	このあしがゆり	

担任が作成した個人シートを家庭に持ち帰り、生徒が健康状態を書いて伝える練習ができるようにしています。

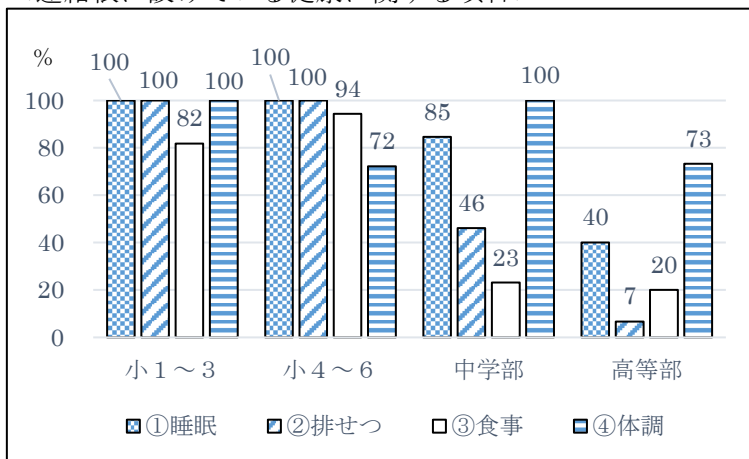
また朝の会で、日直の生徒が級友の健康状態を尋ねる際に口頭で伝え記録する練習ができるようにしています。

<寄宿舎の取組>

日	健康	宿舎
8月		
9月		
10月		
11月		
12月		

学校で把握した児童生徒の健康状態をシートの左の欄に記入し寄宿舎の指導員に連絡しています。寄宿舎での健康状態をシートの右の欄に記入し、保健室と情報を共有しています。

＜連絡帳に設けている健康に関する項目＞



連絡帳に設けている健康に関する項目について担任にアンケート調査を実施しました。

- ・小学部では、「睡眠」と「排せつ」の項目が（小学部1～3年生では、「体調」も）、すべての学級の連絡帳に記載がありました。
- ・中学部では「体調」が、すべての学級の連絡帳にあり、「睡眠」も85%の学級に記載がありました。
- ・高等部では「体調」が73%と一番多い項目でした。

家庭からの連絡帳に記録されていたその他の健康の項目の中に「けが」、「受診情報」、「いつもと違う様子」などがありました。

【第2部】

「京谷学校医（内科）と養護教諭による講話」

健康観察時、学校で見えるものと見えないものについて



学校での健康観察では、見えるもの（表情、体温等）と見えないもの（家庭の情報）があります。また、自分で健康状態を伝えられる場合と伝えられない場合があります。

学校での様子の中で、子供が、「ぼー」としたり「イライラ」したり「食欲がない」等の様子を見た時は、睡眠不足、空腹、風邪気味、便秘、下痢、嫌いな食べ物等いろいろ考えることがあります。



いつもと様子がちょっと違う気付きを大切に



①親から離れない。機嫌が悪い。ぐずる。②睡眠中に泣いて目が覚める。③元気なのに顔色が悪い。④きっかけがないのに吐く。⑤便がゆるい。⑥いつもより食欲がない。食べ過ぎる。⑦目やにがある。目が赤い。⑧今までにない発疹がある。これらは、病気を見つける手掛かりになります。また、⑨いつものやり取りができるかどうか等、簡単なコミュニケーションをいつでもできるようにしておくことと変化に気付き易くなる場合があります。

子供の症状をみるポイントの中で優先すること



- ①顔色・表情：いつものコミュニケーションができるかを見ます。普段のやり取りができれば大丈夫です。
- ②呼吸・喘鳴：のどが腫れた時は息を吸う時に「ゼイゼイ」します。喘息の時は、息をはきにくくなります。それがひどくなると呼吸が苦しい場合は横に向いたり座ったりします。
- ③食欲：子供は、脱水になりやすいので、食欲がない場合でも水分と糖分を与えます。アイスクリームは脂肪分があるので好ましくありません。繰り返すおう吐は要注意です。

健康観察の連携



子供の健康情報は見えないものも必ずあります。距離を置いて観察し、決めつけずに、落ち着いて対応相談をしましょう。保護者と教職員が連携し情報は学校全体で共有することが大切です。

子供たちには、家庭で過ごす時間と学校で過ごす時間があります。どちらの時間を過ごす場合も体調は大切な情報となります。今後もお互いの情報を共有し大切にしていきたいと思います。



<質疑応答>

保護者の皆様から質問をいただきました。学校医の京谷先生からの回答を紹介します。

Q：風邪の症状がないのに微熱が続く時があります。こんな時病院に行くタイミングが難しいです。また、熱がなければずっと様子を見てよいですか？



A：食欲と機嫌が良ければあわてず観察をするのでよいです。水分が取れない、普段と違う時は受診してください。

Q：新型コロナワクチン（以下本ワクチン）の接種を考えています。接種後の副反応を本人がうまく伝えられない懸念があり接種に踏み切れません。異常を見るサインなどありますか？特に頭痛が心配です。



A：本ワクチン接種後から時には5分以内、通常30分以内に以下の症状が現れた場合は、アナフィラキシーショックの疑いがあります。皮膚のかゆみ、じんま疹等の皮膚症状、腹痛、吐き気等の消化器症状、のどのかゆみ、息苦しさ等の呼吸器症状、意識混濁、蒼白等のショック症状です。本ワクチンの接種を受けた後はしばらくの間は、接種を受けた医療機関等の施設でお待ちいただき、このような症状が見られた場合には、すぐに接種会場の医師、看護師に伝えてください。

また、接種を受けた人の10パーセント以上に起こった症状として接種部位（腕）の硬結と痛みがあります。多くは接種した当日に現れ持続は2日です。下痢、筋肉痛、頭痛、発熱、寒気等は翌日に現れ持続は1日です。発熱や頭痛等には解熱鎮痛剤を使用することができます。頭痛を訴えることができない場合は、機嫌などから判断します。

Q：かかりつけ医ではない病院で初めて診察をしてもらう時に、子供のことをどんなふうに（どんな特徴）伝えたらよいですか？



A：学校名、障害名、投薬している薬の名前等を伝えます。

（補足）学校から受診する場合は、保護者が学校に提出している保健調査票に書かれている情報は大変参考になります。コミュニケーションの度合いも伝えていただくと助かります。

Q：子供の新型コロナワクチン接種における注意点はありますか？（例えば熱でせん妄（もうろうとしている時）を起こした時の見分け方や熱性けいれん、てんかんの既往がある場合の解熱剤の使い方等）



A：接種後30分以内のアナフィラキシーショックや翌日の風邪症状（頭痛、発熱等）はアセトアミノフェン（解熱・鎮痛剤）を飲んでください。子供も大人も同様対処でよいと考えます。

Q：好き嫌いをなくす方法を教えてください。



A：誰にでも好き嫌いがあることを保護者は子供に説明し、嫌いなものをその場で食べさせなくてもよいです。「嫌いなものも食べられるようになりたいね。」程度に声がけし、子供が嫌いなものも保護者が食べているところを見せます。食事以外のこだわりが目立つ場合は相談してください。

【参加された保護者の感想】

- ・普段から子供の様子をよく見て観察することが大切だと知りました。いつもと違う様子（やり取り、コミュニケーションが大切）を知る事が大切だと思いました。見えないことや分からないことはみんなあるので、日々子供をよく観察して、気になることや不安な時は早めに先生に見てもらうことも大切だと思いました。
- ・日頃から何気なく連絡帳に書いている子供の体調や健康観察が学校側にとったら役に立つことがあるんだと改めて感じました。これからは些細なことでも体調変化に気付いたらまた伝えていこうと思います。
- ・言葉で伝える事が難しい子供なのでいろいろポイントを教えていただき参考になりました。
- ・親だから一番理解していると勝手に思い込んでいるし、その必要があると思っていたが、場面にもよるし必ずしも親が全て理解しているわけではないということも感じ、良い意味で気持ちが楽になった。

【ご家庭へのお願い】

京谷学校医より教えていただいた健康観察のポイントや考え方を学校と家庭で共有しながら今後も健康観察が適切に行えるように取り組んでいきます。

また、学校でお子さんの体調に変化があった場合や保健室で処置をした場合、保健室から右図のカードに記載し、ご家庭にご連絡いたします。ご理解とご協力をお願いします。

氏名 _____ 月 日 () 曜日

体調の変化やけがの部位などの連絡

The diagram shows a child's body with arrows pointing to the head, neck, chest, stomach, and back, indicating areas for health observation.