



ほけんだより 2月

感染症対策で手洗いや換気をしているせいか、今年度の校内インフルエンザ発症者は0人です。県内でもほとんど感染者がいないようです。このままみなさんが毎日元気に過ごせることを願っています。

R3.2.12 福井南特別支援学校 保健室

2月の保健目標 健康な心をつくろう

怒りの感情は人間にとって自然な感情の一つです。しかし、怒りが強すぎると自分や他の人を傷つけたり、物を壊したりして、後悔してしまうこともあります。そうならないために、怒りの感情をコントロールする方法を身に付けられると良いですね。

怒りの感情、どうやってコントロール？



◎その場を離れる



◎深呼吸をする



◎6秒がまんする



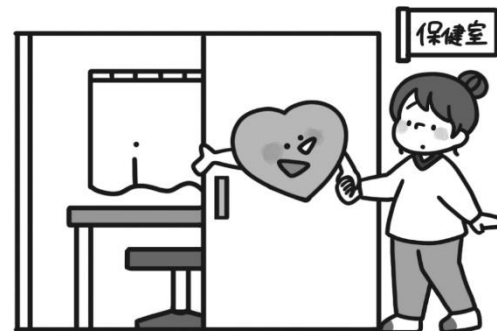
2月の保健行事



2日(火) 内科相談…希望者
学校保健委員会

16日(火) 心のケア相談…希望者

19日(金) 歯科指導…高等部3年生



心が疲れたら 誰かに相談を

おうちの方へ

2月2日（火）に学校保健委員会を開催しました。たくさんの貴重なご意見をいただきましたので、一部お知らせします。

福井赤十字病院 小児科 渡邊医師より

*子どもがマスクを嫌がる場合、どのように対応していくとよい？

→嫌がる理由は人それぞれ違うので、何が嫌なのかを探ることが優先。マスクを着ける理由が必要であればマスクの重要性を分かりやすく説明し、手本を見せることが必要。触覚過敏な場合は布製マスク等素材を替えたり、ゴム紐をきつくないものにしたりと工夫できるとよい。本人が好きなキャラクターを活用するのも良いのではないかな。

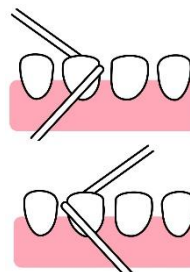
◎フェイスシールド、マウスシールドは息苦しさは減るが、飛沫リスクは下がらないため、あまりおすすめしない。
やはりマスクが一番良い。



近藤歯科医院 近藤歯科医より

*歯間ブラシと電動歯ブラシの使用について
<歯間ブラシ>

→虫歯は歯と歯の間になることが多いので、児童生徒がやるなら「糸ようじ（デンタルフロス）」を毎日行うとよい。歯の左右を一か所ずつ丁寧にやる。



使い方は簡単ではないが、親がやっているところを見せると慣れやすいかもしれない。

◎歯間ブラシは、歯に隙間が開き始めてから使うもの。歯並びによっては糸ようじよりも歯間ブラシの方がいい場合もあるかもしれない。

<電動歯ブラシ>

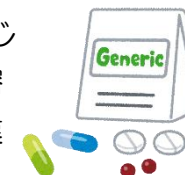
→最近性能が良いものも出てきたが、本人が使いこなせることが大事。歯磨き粉を使うと振動で泡がですぎることもあるので注意。

◎電動歯ブラシでも手でみがく場合も、口の中をあちこち移動するのではなく、一筆書きのように動かすのがよい。（みがき残しを防ぐため）

ハマノ薬局 中島薬剤師より

*先発医薬品とジェネリック医薬品で、効用や副作用に違いはある？

→ジェネリックは主成分が同じでも、製造過程や添加物（溶け方）が違うので、効果が違うこともある。



特に痛み止めで違いを感じる人が多い（溶け方が違うためと考えられる）。添加物でアレルギー反応が出た人もいるので、違いがないわけではない。もしジェネリック医薬品に変更して体調に変化があるなら、先発医薬品に戻すことも検討するとよい。

◎オーソライズド・ジェネリック（AG）という先発医薬品と製造過程や添加物も同一のジェネリック薬品がある。価格は先発医薬品より安価なことが多いので、必要に応じてかかりつけの薬剤師さんと相談できるとよい。

【感染症対策について】 *寒い時期の常時換気は室内が暖まらない。効果的な換気の方法は？

渡邊医師→厚労省は向かい合う窓を少しずつ開けての常時換気を推奨している。室温は18℃が適温とされ、それ以下は新型コロナウイルスの感染リスクが高まると言われている。密閉する場合、1時間に2回以上窓を全開にする必要があるが、気温がぐっと下がるので、小さく常時換気する方が温度は下がらないと思う。部屋の二酸化炭素濃度を計測してみるとよい。

中島薬剤師→1/29の学校環境衛生検査で、常時換気している教室の二酸化炭素濃度は基準値以下だった。他施設で常時換気をしていないところは基準値の2倍の数値が出ていたので、常時換気をおすすめする。