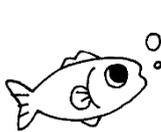


# ほけんだより10月

令和7年10月1日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

空を見上げると雲が高いところがあり、さわやかな風が感じられる秋になりました。スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋と、何をするにもよい季節です。これまでできなかったことにもチャレンジできそうな気がしますね。

ですが、だんだんと昼と夜の気温差が大きくなっていきますので、体調をくずさないよう、十分に睡眠をとり、バランスのとれた食事をするなど、体調管理に気をつけていきましょう。



今月の目標

## 目を大切にしよう



子どもの視力の低下(遠くが見えづらくなること)が進んでいます。スマホやパソコン、タブレット端末は、私たちの生活にかかせないものとなっていたり、ゲームで遊ぶ人も増えているなど、目の健康を取り巻く環境は、とても心配な状況にあります。デジタル機器とのつきあい方を改めて見直してみましょう。

<p>〈目と画面の距離〉</p> <p>タブレットやゲーム機は <b>30cm</b>以上離す</p> <p>ものさがなくても確認できるよう、自分の体や身の周りで30cmをさがしてみよう。</p>	<p>〈利用時間〉</p> <p>遠くの目印を決めて眺めよう。</p> <p>1回は<b>30分</b>まで 30分に1回(20秒以上)は目を離す</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

そのほか…

★ 部屋は明るくする 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調節しましょう。

★ 寝る1時間前からは、デジタル機器を使わない

★ 外で過ごす時間を増やす

日中に外で過ごす時、近視になりにくいと言われています。

直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な

光の明るさを確保することができます。

★ ルールを守ろう

時間や距離などについて、家族でルールを決めましょう。



## 学校保健活動アンケートの結果を通して

1学期に実施しましたアンケートに御協力をいただき、ありがとうございました。

これらの結果の中で、「心の安定」「事故防止」についての回答のいくつかを御紹介いたします。

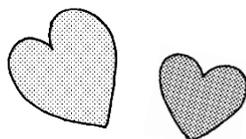
これらの結果は「こうしなければならない」というお手本を示すものではありません。お子さんの状態や発達のペース、御家庭の事情はそれぞれ異なります。また、忙しい毎日の中で全てを完璧にすることは難しいことです。一般的な例としてではなく、「選択肢の一つ」として参考にしていただければと思います。他のお子さんや御家庭と比べるためではなく、多様な子育てのヒントとなれば幸いです。

### 【心の安定】 質問「家庭で安心感をもてるように心がけていること」

#### ＜保護者の回答＞

- 子と同じ目線で話をしている。
- 子どもの話を聞き、コミュニケーションをとっている。
- 怒る時(危ない時など)は短く、その後は笑うようにしている。
- 楽しく話をしながら食べさせる。
- 今からすることを伝えてから行動している。
- 普段と違うルーティンになる時は事前に伝える。

- 自ら「助けて」など発することが大事であること伝えている。
- できないことは自分の言葉で伝えるように。
- 困ったことや悩んだ時は、まず親に言い、一緒に解決策を考え共有するようにしている。



総じて、共通していることは、一つ目に、「お子さんの気持ちに寄り添う」「お子さんの話に耳を傾ける」ことを大切にされているという点です。毎日忙しい中でも、お子さんの状況に合わせて、一つひとつ丁寧に向き合っている御家庭の姿が伝わりました。

二つ目に、お子さんが自分の思いを自ら表現する力を身に付けさせたいという点です。自分の意見や感情を、何かしらの方法で他者に伝える力を養うことは、自己肯定感や社会性を育む上で大事な要素です。将来を見据えて、それぞれの発達段階に合わせた関わりを大切にされていることが伝わってきました。



### 【事故防止】 質問「家庭で事故防止のために気をつけていることや

#### ＜保護者の回答＞

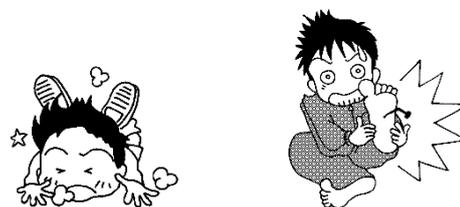
- 子どもだけにしない、一人にしない。
- 食事のときは目を離さない。
- 危険なものは手の届かないところで管理する。
- 本人の成長や様子に合わせて物の置き場所を変える。
- 周囲のスペースを広くとる。
- 周囲をクッションで囲む。
- 家具の角に保護材をつける。
- 床が滑らないよう気にかける。
- ベビーゲートを多く使い、行動範囲を制限する。
- ベビーベッドの柵は必ず上げる。

- 急がずゆっくり、声をかけながら介助する。
- 何でも落ち着いて行動するよう声かけする。

#### 身の安全のために伝えていること」

事故防止のためには、「一人にしない」「目を離さない」ことが大切ですが、常に見守ることは現実的には難しい場面も多いため、安全な環境を整える工夫も大事にしてくださっているようです。

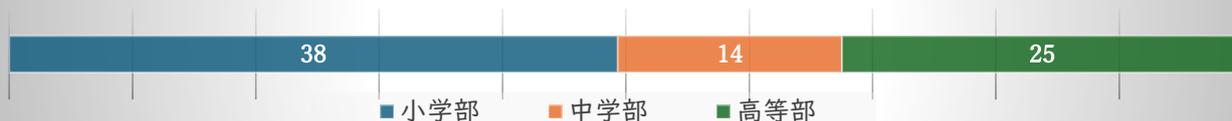
さらに「昨日できなかったことが今日できるようになる」「行動範囲が広がる」といった、変化を想定した環境づくりにも取り組まれているようです。御家庭と学校で日々の様子を共有しながら、共に安全を守っていきたいと考えます。



## 令和7年度 学校保健活動アンケート集計結果

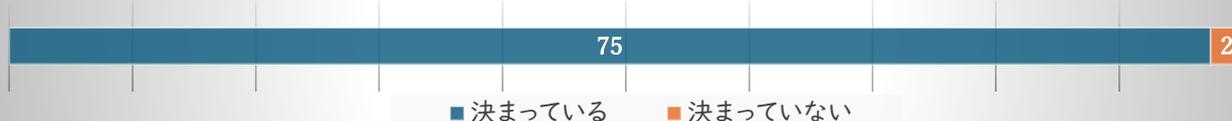
1学期に行いました「学校保健活動アンケート」に御協力いただきありがとうございました。アンケート回答数は90名配布中77名から回答をいただきました。集計結果についてお知らせします。

### Q.所属している部はどこですか



### 1 健康の保持について

#### Q.平日の生活リズムは決まっていますか



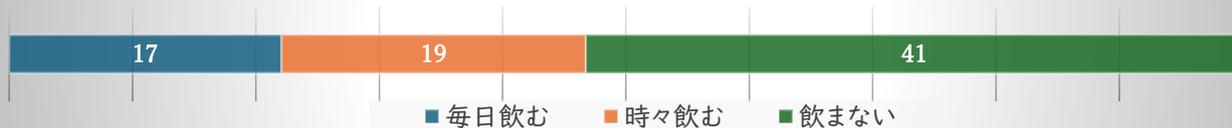
#### Q.健康を保つために意識していることはありますか



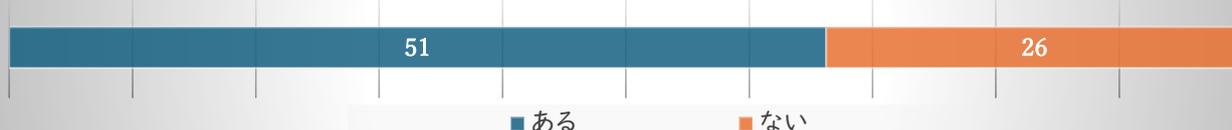
#### Q.水分を意識してとるようにしていますか



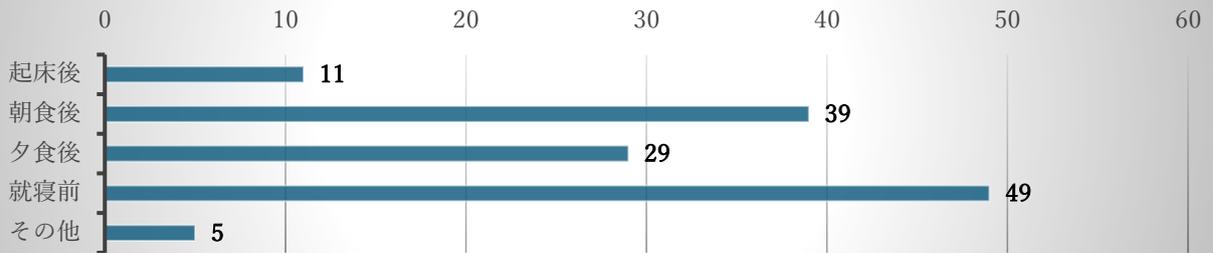
#### Q.ジュース、スポーツ飲料を飲みますか



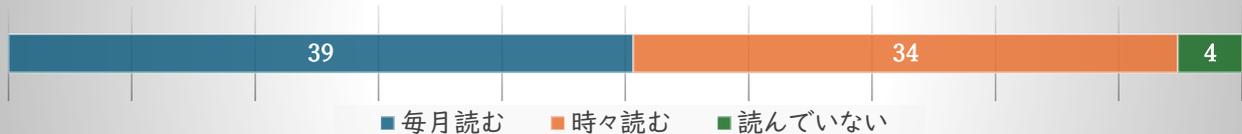
#### Q.間食をとる習慣はありますか



### Q.自宅で歯磨きをいつ行っていますか(複数回答)



### Q.「保健だより」を読んでいますか



毎年いろいろな設問で生活リズムについて伺っています。今年の設問では、「決まっている・決まっていない」のみの回答をしていただいておりますが、「決まっている」方に○をつけている人がほとんどでした。

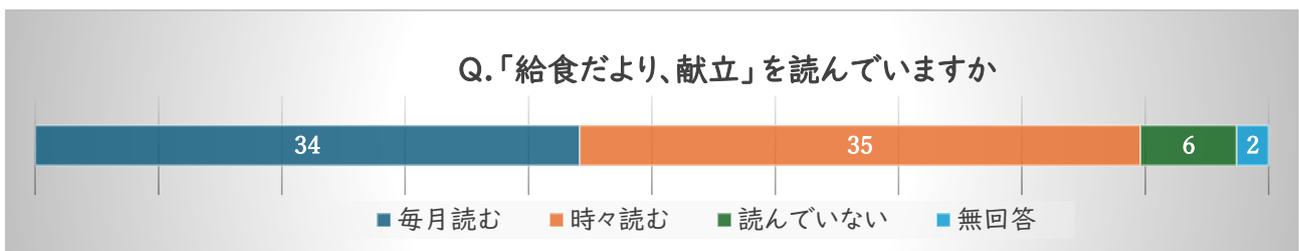
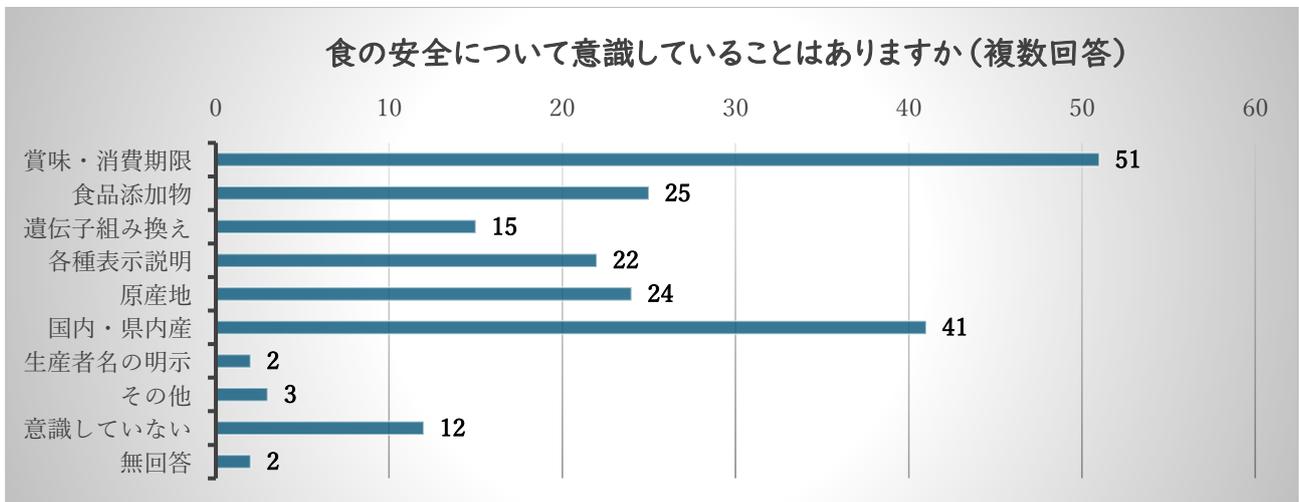
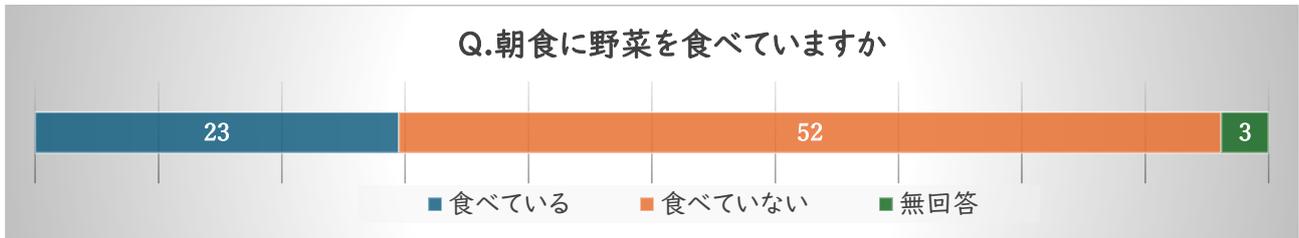
健康を保つために意識していることの内容は、早寝早起き（特に眠りにつく時間）23名、水分補給19名、食事をしっかりとる15名が多く、部にかかわらず多くの御家庭で意識しているようです。食事については、学年があがるほどバランスやカルシウム、乳酸菌の摂取などにも気をつけてみえるようです。

間食をとる人は多いようですが、食事だけで補いきれない部分を間食で取ることも考えているためかと思われます。間食とジュース類どちらも毎日とると答えている人が15名いるところは少し気になります。

家庭での歯磨き回数は1回29名、2回39名、それ以上7名でした。夜は歯磨きできているようですが、1回目の歯磨きが学校でのお昼の歯磨きになってしまっている人もいます。歯の生え変わり時期ということもありますが、参考までに比較してみると、歯科検診で歯垢の付着、歯肉の炎症のあった人の割合は小学部47%、中学部79%、高等部37%、歯磨き回数が1回の人割合は小学部47%、中学部50%、高等部16%でした。

毎月の「保健だより」に目をとおしてくださる保護者の方が大変多くみえました。保健だよりを通して、児童生徒の健康、安全についてお知らせしていきます。これからも引き続き目をとおしていただけると嬉しいです。

## 2 食に関する安全について

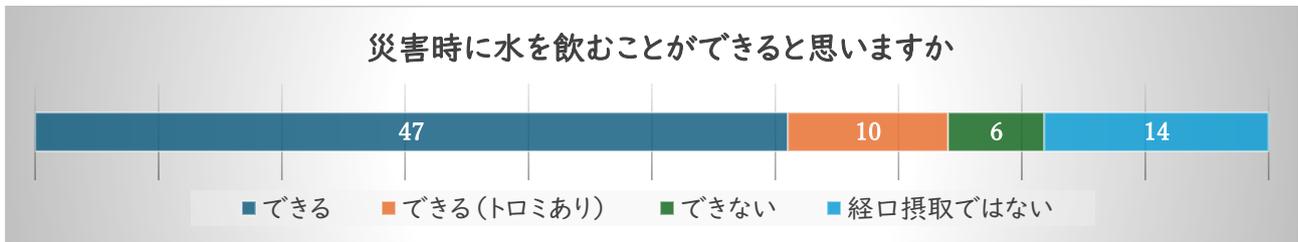


こちらも生活リズムがほぼ決まっていることのあらわれで、食事時間もほぼ決まっているようです。しかしながら、「朝食に野菜を食べている」割合は、23%となっています。昨年は26%、一昨年は27%となっており、なかなか増えないところです。

食の安全についての意識は、賞味・消費期限を意識したり、国産や県内産のものをできるだけ買うようにしたりするなど意識されているようです。「食の安全に関して気を付けていること、工夫していること」への自由記述にも本当にたくさんの回答をいただきました。誤嚥・丸のみ防止のための食事の形態の工夫や、食中毒への注意、加工食品やトランス脂肪酸を避ける、調理器具の選択などについて工夫されている方もいました。

保健だよりに続き、「給食だより」についても多くの方が目を通してくださっています。ありがとうございます。

### 3 その他



「災害時や安全に生活するために家庭で話をしますか」では、まだできていないと回答している人が多かったですが、「安心感をもてるように心がけていること、身の安全を守るために伝えていること」「家庭で事故防止のために気を付けていること」の自由記述でも本当に多くの回答をいただきました。

「お子さんの身の安全を守るために伝えていること」では、「交通安全について」「人との関わり方」「困ったときの対処の仕方」「介助してもらって身の安全を守るために「助けて」と自分から声に出すようになど伝えている」「散歩や公園で遊ぶときに、事故防止のためルーティンを作っている」という回答がありました。

「お子さんの心の健康のために心がけていること」としては、「困ったとき、悩んだときは聞いて、一緒に解決策を考え共有している」「子どもが話していることをよく聞く」「たくさん声をかけたり、体に触れたりするようにしている」「食事介助でも、楽しく食べられるようにいろいろ話しかけている」など回答がありました。

「家庭で事故防止のために気を付けていること」では、「身の回りに安全なスペースを作る」「家具の保護材の使用などの環境の整備」「目を離さないこと」「食事中に目を離さない」「急がず、「抱っこするよ」「歯磨きしようか」など声を必ずかけるようにしている」などの回答がありました。

アンケート結果を受けて、学校歯科医 杉山知子先生からアドバイスもいただきましたので、本校栄養教諭からの話と合わせて掲載します。

## 学校歯科医 杉山知子先生より



生活リズムが決まっている児童生徒が多く、御家庭での健康意識の高さが分かりました。年齢に応じて各家庭で栄養バランスを考えた工夫、食の安全についての意識の高さ、食事の形態の工夫、調理器具にわたるまで考えてみえることがわかるアンケート結果でした。

### ①間食、ジュース等の摂取時間、量について

間食、ジュース類の両方を摂取すると糖分が多くなってしまいます。食事への影響も心配されます。年齢、体型的に間食が必要な場合もあるでしょうが、時間や量には注意が必要です。

また、水分を決まった時間にとるようにしている場合も、食前、夕食後、お風呂上りはポカリスエットやジュース類ではなく、お茶やお水にできるといいですね。

### ②歯磨きについて

家庭での歯磨きはできれば朝と就寝前の2回が望ましいです。難しい場合は、就寝前の1回は必ず行えるとよいですね。特に小学部高学年、中学部のお子さんは歯の生え変わり時期になり、歯肉炎が増える傾向があります。できれば保護者の方の歯磨きチェックしてもらえるといいでしょう。うがいや口腔ケアシートの活用も有効です。

後期食、普通食を食べているお子さんは、繊維質のものを食べると歯のお掃除ができます。食事の最後に、お漬物や果物などを食べることもよいですよ。

### ③災害時について

災害時は水やお茶の配給が早い時期から行われます。普段から水やお茶を飲めるようにしておくことが大切です。また、とろみ剤を普段使っている場合は、災害用備蓄品の中に必ずとろみ剤を入れておいてください。

どうしても水やお茶が飲めない場合は、ポカリスエット等の粉末を備蓄品に準備しておくこともいいかもしれません。

そして、歯ブラシも忘れず備蓄品に入れておきましょう。



## 朝食に野菜を取り入れることの大切さ

栄養教諭より

朝食は子どもたちの脳と体を目覚めさせる重要なエネルギー源です。特に野菜には、集中力や元気な活動を支えるビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。

### 朝食に野菜をプラス!どう増やす?

☆冷蔵庫に常備:切るだけで食べられる野菜(きゅうり、トマトなど)を準備。

☆前日準備:野菜を切っておくことで、炒め物やスープにすぐ使える。

☆具たくさん味噌汁・スープ:野菜をたっぷり使った汁物は栄養満点。

前日の夕食に多めに作っておくのもおすすめ。

☆冷凍・カット野菜の活用:手軽に使えて便利。

無理なく、できることから始めてみましょう。

