

ほけんだより

令和7年12月
高岡市立こまどり支援学校
富山県立高志支援学校
高等部こまどり分教室

今年も残すところ1か月となりました。冬はいろいろな感染症が流行しやすい季節です。感染症にかかるないように注意して、冬を元気に乗りきりたいものです。

12月の保健行事

2日	(火)	体重測定	小学部
3日	(水)	"	中学部
5日	(金)	"	小学部・高等部(希望者のみ)
8日	(月)	"	中学部



冬の感染症に気を付けて

今年は例年に比べインフルエンザの流行が1か月～2か月早く、すでに、県内でも多数の学校が学級閉鎖、学年閉鎖の措置をとっています。

本校は、抵抗力が弱く重症化しやすい児童生徒が多く在籍しており、感染症への配慮が必要です。必要に応じてマスクを着用し、かばんに予備のマスクを入れておいてください。また、感染拡大防止のため、“ウイルスを持ち込まない、拝げない”を基本方針に以下の対応をとっています。ご理解、ご協力をお願いいたします。

「インフルエンザ」の出席停止期間

1 お子さんがインフルエンザを発症した場合

- ① 学校へご連絡ください。
(連絡内容…発症日、症状、診断結果（A型・B型）、出席停止期間の見通し等)

② 出席停止となります。
出席停止期間の基準は『発症した後 5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまで』となっています。登校再開時には、主治医の指示に従って保護者が記入した『インフルエンザ治ゆ報告書』を学校に提出してください。（用紙は学校にあります。または、ホームページからもダウンロード可能です。）

インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、

「出席停止」または、休んでいただくことになります。ゆっくり静養してください。

「新型コロナウイルス感染症」の出席停止期間

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「発症した後、5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。

インフルエンザ罹患時と同じように、登校再開時には、主治医の指示に従って保護者が記入した「新型コロナウイルス感染症治ゆ報告書』を学校に提出してください。(用紙は学校にあります。または、ホームページからもダウンロード可能です。)

家族が新型コロナウイルス感染症・インフルエンザを発症した場合

(児童生徒が濃厚接触者に当たる場合)

① 学校へご連絡ください。

② スクールバス・ワゴン車の利用を控えてください。(期間は家族の方の出席(出勤)停止期間となります。)

③ 別室対応

周囲への感染を予防するために別室対応します。ただし、状況によっては別室対応できない場合もあります。定期的に検温をし、発熱の有無を把握します。発熱や風邪症状等がみられた場合は、速やかに保護者の方に連絡します。



呼吸と体位変換（姿勢変換）

人間の身体は、いろいろな生理的活動を維持するために常に体位変換（姿勢変換）が必要です。いろいろな姿勢をとることで、胸が広がりやすくなり呼吸運動が大きくなります。1回に吸う空気の量が増加して肺の機能が発達し、呼吸が安定することにもつながります。



リラックスできる姿勢をとろう

いくら体位変換が必要だからといって、リラックスできる体位でないとかえって異常な筋緊張が入ります。そうすると呼吸筋にも影響し、呼吸が楽にできなくなります。リラックスできる体位がとれるように過緊張の原因を除去し、軽減することが必要です。クッション等の補助具を利用して、床と身体との隙間を埋めたり、膝や胸の間に挟んだりすることで姿勢が安定し、安心感にもつながります。

いろいろな姿勢をとれるようにしよう

一般的に年齢が上がるとともに、骨の変形や関節の拘縮が進行することが多いです。そのため、いろいろな姿勢や体位をとれるようにしておくことが大切だといわれています。

できるだけ腹臥位を取り入れよう

長時間仰向けになっていると、重力によって痰が背中側の肺にたまりやすくなり、肺が十分膨らまなくなってしまいます。一方で血液も重力によって背中側の肺を多く流れますが、肺が十分膨らんでいないとせっかく血液が流れてもガス交換がうまくできません。また、腹部の内臓による圧迫もあって、呼吸運動に重要な横隔膜も動きが妨げられてしまい、肺炎や無気肺（肺に空気が入らない状態）を起こしやすくなります。このような場合は、腹臥位（うつ伏せ）が有効です。短時間でも腹臥位の姿勢を取り入れるといいですね。