



# ほけんだより

令和5年11月17日  
伊勢崎特別支援学校  
ほけんしつ

急に季節が進み、寒い日が続くようになりました。体が冷えないように、あたたかい服装をしててくださいね。

## インフルエンザ注意報が発令されています！

9月の終わり頃からインフルエンザに感染する人が多くなり、10月24日に群馬県衛生環境研究所から「インフルエンザ注意報」が発令されました。伊勢崎市内の幼稚園を含む公立学校では、11月10日現在215名の罹患者（インフルエンザにかかっている人）が出ています。学級閉鎖になった学校もあるようです。

### まずは予防法を確認

<p>石けんで 手洗い</p>	<p>換気する</p>	<p>加湿する</p>	<p>マスクをする</p>	<p>規則正しい生活</p>
---------------------	-------------	-------------	---------------	----------------

### それでもかかってしまったら…

①必ず病院(小児科・内科)に行きます。

インフルエンザといわれたら②へ。いわねければ元気になるまで自宅で療養します。

②学校に「インフルエンザと診断されたので休みます」と連絡します。

③出席停止(※)となるので、治るまで家でゆっくり休みます。

④治ったら、療養報告書を記入して、登校します。

(療養報告書は伊勢特のHPからダウンロードできます。印刷できない場合は学校に相談してください。)

こんな症状が出ます

- ・38℃くらいの熱が出る
- ・関節や筋肉が痛い
- ・とてもだるい
- ・寒気がする
- ・頭やのどが痛い

### ※「出席停止」って何？

病気を治すため、また他の人に病気をうつさないために「出席してはいけない日」ということです。欠席にはなりません。インフルエンザの場合、「熱が出てから5日たっていて、かつ熱が下がってから2日たつまで」と決まっています。この期間が過ぎて、元気になったら、療養報告書を記入して登校してくださいね。

**例) 発症後2日目に熱が下がった場合**

発症日	発症後1日	発症後2日	発症後3日	発症後4日	発症後5日	発症後6日
高熱が出た	熱あり	熱が下がった	熱が下がって1日目	熱が下がって2日目	熱が下がって3日目	登校OK

**例) 発症後4日目に熱が下がった場合**

発症日	発症後1日	発症後2日	発症後3日	発症後4日	発症後5日	発症後6日	発症後7日
高熱が出た	熱あり	熱あり	熱あり	熱が下がった	熱が下がって1日目	熱が下がって2日目	登校OK

# (保護者の方へ) 色覚検査について

11月22日(水)と11月24日(金)に小学部1年生・中学部1年生の希望者を対象に色覚検査を行います。  
対象学年でないお子さんも希望があれば受けることができます。「昨年対象だったけど、再挑戦したいな」「たまに色を間違えるし、見え方が気になるな」というお子さんは、ぜひ受けてみてください。小中学部1年生以外で色覚検査希望の方は、11月20日(月)までに連絡帳等で担任の先生に伝えていただければと思います。

## <色覚検査をする理由>

大多数の人とは色の見え方が違うという人が、男子では20人に1人、女子では500人に1人くらいいます。一般に「色覚異常」といわれますが、日常生活にはほとんど支障がないことが大半です。

ですが、日常生活の中でお子さんが識別しにくい色を支援者が理解していると、お子さんが見やすい教具を用意したり、伝えたいことをスムーズに伝えたりすることに繋がります。また、一部の職業については、制限を受けることもありますので、働き始めてから困ることがないように、色覚の傾向について情報を集めておくと、安心です。



↑こんな感じで行います。

## 「しか」を「なら」に置き換えて



下の文を読むとどんな感じがしますか？

- げんき **しか** ない。
- ダンス **しか** できない。
- iPad **しか** できない。
- \_\_\_\_\_ **しか** \_\_\_\_\_。

今思いつく文を入れてみよう。



少し残念な  
気持ちかな。  
…あきらめたく  
なってくる…

これでなんとか  
やってみよう！  
次はこれに挑戦だ！  
っていう気持ちに  
なるかも♪



「しか」を「なら」に置き換えてみると、

- げんき **なら** ある。
- ダンス **なら** できる。
- iPad **なら** できる。
- \_\_\_\_\_ **なら** \_\_\_\_\_。

上で作った文を入れてみよう。

言葉をかえると、見え方や感じ方も変わってきますね！  
「しか」を「なら」にかえて、プラス思考になれるといいですね。

