

# 保健通信

平成 30年 1月22日  
益田翔陽高等学校 保健室



あけましておめでとうございます。2018年がスタートしました。保健室は年明け早々、インフルエンザ罹患者が出るなど、体調不良を訴える生徒の来室が増えています。元気に学校生活を送るためには、まず、冬休みに崩れた生活リズムを立て直し、今一度基本的な生活リズム・食生活を整えることを心がけましょう。本年もどうぞよろしくお祈いします。

## インフルエンザ罹患者増加！

保健室に来室する生徒を見ていると、体温が37℃台でもインフルエンザと診断されるケースが見られます。朝の時点で体の調子がおかしい時はご家庭でも検温をお願いいたします。

また、早めに医療機関を受診し、風邪やインフルエンザ等の感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

**確認！インフルエンザの欠席について** ※インフルエンザによる欠席は、出席停止の扱いとなります。

出席停止期間…「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日」（解熱した翌日から数える）

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校OK

インフルエンザと診断されたときには、学校の方へ連絡をお願いいたします。

治癒後、登校する際に「**治癒証明書**」が必要です。主治医に記入していただき、担任まで提出してください。

治癒証明書は学校のホームページからもダウンロードできます。

## 3年生を対象とした健康教育講演会を行いました！

1月17日（水）6時間目に、益田赤十字病院で助産師をされている岸田由紀先生をお迎えし、性の自立に向けた講演会を行いました。



子宮役をする、  
3年学年主任



お礼の言葉（代表 G3生徒より）

出産は医師だけでなく、助産師さんもたくさん関わっていることがわかりました。性について、これからはしっかり考えていきたいと思ひます。ありがとうございました。

# 1年生対象「あいサポーター研修」質問への回答

12月20日「あいサポーター研修」実施後、制服やカバンに「あいサポーターバッジ」を付けている1年生の姿を見て、ほほえましく思います。事後アンケートにあった質問に、講師の野村様・大畑様が回答を送っていただきましたので、紙面をお借りして紹介します。

Q：障がいの度合いは、どのように決められているのですか？

A：障がいの程度を区分するには、障がい者手帳、障がい年金、障がい支援区分など制度により決め方が異なります。今回は障がい者手帳について説明します。

- ①身体障がい者手帳は厚労省の「身体障がい者程度等級表」により1級～7級まであり、1.2級が重度、3、4級が中度、5、6、7が軽度となります。
- ②知的は、島根県の場合は「療育手帳」の名称で、A（最重度・重度）とB（中度・軽度）の二つのランク分けですが、都道府県で異なります。東京都の場合は「愛と手帳」と称し、1度から4度の4つのランクに区分されています。
- ③精神障がい者保健福祉手帳は、1級～3級までの3つのランクに区分されます。身体と同様に1級が重度、2級は中度、3級が軽度となります。

Q：どんなことをされたときが今までで一番うれしかったですか？

A：なにげない挨拶から始まる、ごくごく普通の会話がうれしく思います。

相談員の立場から、病気や事故で苦悶している人の障がい受容が進み、明るく生活されている姿を見掛けたり、元気な声を掛けて下さると凄く嬉しく思います。

Q：障がいのある人にどこまでの手助けをしたらいいですか？

A：特別に何をしなくてはならないという訳ではありません。先ず声を掛けてあげてください。手助けは自分のできる範囲で構いません。出来ないことであれば「近くの人に助けを求める」これだけで良いのです。

(野村様)

Q：手話は何種類あるのですか？

A：私が持っている手話辞典には、あわせて3万語あります。

毎年社会の状況に合わせて、沢山の新しい手話が作られています。

Q：海外と日本の手話をおなじですか？

A：言語に英語・フランス語・ドイツ語などがあるように、手話も国によって違います。

日本語にも方言があるように手話も地域によって違うものもあります。



あいサポーターバッジ

Q：手話の多くは右手でしたが、左手で行ってもよいのでしょうか？

A：右利きの手話、左利きの手話があるそうですが、手話辞典名では右利きの表現で載っています。左利きの人には左で行ってもよいと思いますが、表現によっては鏡写しのようには反転が必要な場合もあると思います。

(大畑様)

## 【予告】3年生対象「キャラバン隊」公演開催

日 時：2月14日（水） 3限目

内 容：ペアレントメンター島根による「キャラバン隊」公演  
～発達障がいの理解と支えあう環境づくり～

本公演に関するお問い合わせ等  
ありましたら、本校保健相談部  
までご連絡ください。