

ほけんだより 10月

平成30年10月3日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用
【家庭数配布】

10月のめあて☆目を大切にしよう

「10」を横にすると、人の目と眉毛に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」といわれるようになったそうです。みなさんは、目を大切にできていますか？少し気にするだけで、目を守ることができますよ。



あなたの前髪は大丈夫？

前髪が目に
かかると…



目の表面を傷つける



ちらちらして目がつかれる



ものもらいの原因になる



短く切る！



ピンでとめる！



目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

★絶対に目をこすらないで！！★

目がかゆい時や痛い時、ほこりが入ってしまった時など、目をこすってしまったことはありませんか。目の表面はとても弱く、こするとすぐに傷がついてしまいます。絶対にこすらないで、水でぬらしたハンカチを当てたり、水で洗ったりしてみましょう。もしも、かゆみや痛みが続く時には、必ず病院でみてもらってください。

ほけんだより 10月

平成30年10月3日

練馬区立中村小学校

保健室 保護者の皆様

☆学校保健委員会が行われました☆

今年度は、内科校医・学校薬剤師の先生方から貴重なお話をいただきました。教職員のほか、PTA 役員の方にも参加していただき、と充実した会となりました。内容を一部ご紹介いたします。



内科校医 大野 邦彦 先生

熱中症指数を測ることのできる器械を、各学校に導入した方がよい。熱中症の対応として、経口補水液を飲んでも症状が改善しない場合は病院へ行くこと。原則として、すぐに検査ができ輸液（点滴）等の処置ができる大きめの病院へ。季節性の感染症も近年は1年中みられるようになっている。予防の基本は手洗い・うがい。うがいは外から帰ってきたら3回するよう習慣づける。お子さんは予防接種を忘れないように。

学校薬剤師 高橋 教子 先生

教室の黒板灯の位置が低いため、黒板の端が暗くなりがち。あまり端は使用しないなどの工夫をするとよいのではないか。空気の検査では二酸化炭素の数値が高く出たクラスがあった。この数値が高いとインフルエンザなどの感染症が流行りやすくなるので、こまめな換気を行ってほしい。プールの塩素については、暑い日が続いていたが、規準の範囲に保たれていた。騒音に関しては、発生源が周りにないので、環境的にはよい。

学校保健委員会は毎年1回行われています。校医さんのお話を直接聞くことができることはとても貴重な機会であり、その年の反省や課題を専門的に考えることができる場となっております。一部の内容ではありますが、ご参考にしていただけると幸いです。

今後もお子様が健康で、安心・安全に生活することができるよう、学校全体で健康教育に取り組んでいきます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

2020年は感染症に注意！

上記、学校保健委員会で大野先生よりお話しがありました。2020年に開催される東京オリンピックに伴い、様々な国からたくさんの方がやってきます。その際に、現在、日本でみられない感染症が海外から持ち込まれたり（輸入感染症）、予防接種をしていない人が海外からやってくることで、いろいろな感染症が流行し、医療体制の混乱を招いたりする心配があるそうです。お子さんの予防接種だけでなく、ご家族全員で予防接種歴や罹患歴を確認し、万が一接種漏れ等があった場合には今のうちに対応しておくとうよいでしょう。

また、風疹については30代から40代の男性の95パーセントは接種なしか、接種しているか不明というデータがあります。そのため、国内でも散発的に流行がみられます。妊娠中の女性が感染すると、赤ちゃんに先天性心疾患、難聴、白内障などが現れる先天性風疹症候群になる可能性があります。行政も『自分だけは大丈夫！』と思わずに、ぜひ抗体検査や予防接種を受けてほしいと呼びかけています。

