

ほけんだより2月 がつ

家庭数配布

平成31年2月25日

練馬区立大泉小学校保健室

2月21日（木）学校保健委員会が開催されました。

お忙しい中ご参加くださいました保護者の方々、書面で質問をくださいました保護者の方々、ありがとうございました。保健、給食、体育、生活の担当から子ども達の様子や取組についての報告後、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方から定期健康診断の結果についてと質問への回答がありましたので、裏面もあわせてご覧下さい。

保健・・・今年度の健康診断結果報告。感染症、保健行事、学校保健計画について。

給食・・・安全な給食を提供するための取組とアレルギー除去食の対応について。給食指導年間計画、来年度から練馬区全校で変わるアレルギー食の対応について。

体育・・・新体力テストの結果と傾向と対策について。

生活・・・学校安全計画について。特に避難訓練のバリエーション。学校のルールについて。

各学校医・学校歯科医・学校薬剤師・・・健康診断の結果から見える子供たちの健康について。

Q. 低体温の子が増えていると聞きました。どうすれば体温をあげることができますか？朝食に味噌汁やスープを飲ませています。



A. 食事が不規則になっていると上がりにくく、筋肉をしっかり動かす運動をすることが大事。

あまり低いようなら甲状腺機能低下症も考えられますので、一度小児科に相談することをおすすめします。洋服もしっかり着させてあたためる。（寒い日に下着も着ないで、長袖Tシャツだけの子がいます）

Q. 今まで秋には花粉症を発症していませんでしたが、昨年秋は、花粉症がひどかったです。今年も花粉がたくさん飛ぶと聞いています。予防として乳酸菌などの摂取をしたり、マスクや花粉症用眼鏡の対策をしていますが、効果的な予防法、薬のことなど教えてください。

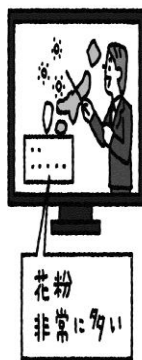


A. 一度花粉症の検査をすることをおすすめします。

マスクや花粉症の眼鏡で防ぐことは、一番の予防法です。

その他にも花粉のつかない服装、室内干しをすることで本当の予防になります。乳酸菌など宣伝もしていますが、効果は、はっきりとわかりません。免疫力を高めるのは大事です。薬も我慢しないで、眠くならない薬は即効性がないので、早めから飲む。（毎年バレンタイン前からの治療がおすすめです）初期療法が早いと症状が出るのが遅く、症状も軽くてすみます。舌下療法も一つの選択です。

シーズン到来！花粉症 予防対策



テレビの花粉情報を
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。

Q.視力は、身長伸びと関係がありますか？

成長期に身長が伸びると、視力が落ちるから、そのときの生活に気をつければ良いと聞きました。現に身長が伸びたときに視力が落ちました。今は、眼鏡をかけ安定した視力です。



A.はい！近視の場合は、目の長さが関係します。身長が伸びれば目の奥も伸びるので、視力は低下します。近くのものにピントを長時間合わせるスマホやゲームをすると、確実に視力は落ちます。

（臨床データでも出ています）視力の低下が、本来のスピードより早くなる傾向にあり、適切な時間を決めてやるような環境作りをし、親から子へ話をするといいと思います。受診いただければ、眼科でも山口先生から子供に説明をしていただけるとのことでした。

Q.大食いで、給食の量が足りないのか、帰宅してから夕食の前におやつを山のように食べます。

解決策はありますか？子供の頃の食生活は、大人になってからも影響すると聞いたことがあります。どうすれば、おやつを食べなくなりますか？（遊びに行ったときや習い事の時に父兄からもらってしまいます）



A.昼間の運動量なども影響しますが、夕ご飯を早めに食べさせる工夫をしてみてください。

朝ご飯は、しっかり十分な量食べていますか？ご飯を3食しっかり食べてもらい、おやつが自由に食べられない環境も大事です。

おやつは、ふかし芋やおにぎりなど捕食として考え与えてみてください。

Q.歯磨きの仕上げは、いつ頃まで親がしたらいいですか？親がやってくれる安心感で、自分たちから歯磨きをしません。自発的に歯磨きをさせたいです。（むし歯はまだありません）



A.仕上げ磨きは、3～4年生までやってあげるのが理想的です。と、言うのも3～4年生は、永久歯との生え替わりの時期なので、歯がでこぼこしていて、奥歯が磨きにくくむし歯になりやすいからです。また、お子さんがいやがる場合は、力加減など注意して行ってください。いやがるポイントは、力を入れて強く磨く、舌小帯（ぜっしょうたい）に当たったり、ほっぺたの内側の皮を引っ張られたりすると痛いので、注意が必要です。それによって、子供の自立をサポートしてあげることが大事です。

今回も大変貴重なお話を伺うことができました。

