

ほけんだより

練馬区立小竹小学校

保健室
平成30年 1月号

平成30年がスタートしました。インフルエンザもあまり流行することなく、子供たちは元気です。今年も大きなけがや病気をすることなく、楽しい学校生活が送れると良いです。

1月の保健目標
冬を元気に過ごそう

保健室での発育測定時の保健指導の内容を紹介します。

1年 咳エチケット 2年 骨と姿勢の話

1年生には感染症予防の「うがい、手洗い」を指導していますが、**咳エチケット**のお話をします。

周りの人への感染を最小限にするため、咳やくしゃみの時は、

- 1 手やハンカチ、ティッシュなどで口や鼻を押さえる。
- 2 使用後のティッシュは、上手に丸めて(鼻水に触らなよう)なるべく蓋のあるごみ箱に捨てる。
- 3 マスクを正しく着用し、感染防止につとめる。
- 4 咳やくしゃみのしぶきが手についたら、すぐに手を洗うなどです。



2年生には**骨と姿勢の話**をしました。大人と子供の上腕骨(肩から肘までの骨)の模型を比べ、骨の成長には栄養、運動などが大切であり、正しい姿勢を心がけることにより、脳から背骨への神経が、正しく伝わることを話しました。教室での座り方として「グー拳1つ机といすから離す」「チョキ肘を直角に曲げチョキで挟める机の高さが良いこと」「パー機の表面から両手でパーをした距離が目の良い距離で前屈みにならないように」などを話しました。ご家庭でも姿勢に気を付けるようご指導ください。

3年 自然治癒力の話 4年 睡眠の話

3年生には、病気やけがを治すのは**自然治癒力**によるもので、自然治癒力 ちゆレンジャーには、①血をかためる カチカチレンジャー ②バイキンをおぼえる キオクレンジャー ③きずをなおす フッカツレンジャー ④吐いたり下痢をして菌を体の外へ出す バイバイレンジャー ⑤バイキンをやっつける作用 パクパクレンジャーなどがあり、その働きをさらにパワーアップするためには、**基本的な生活習慣**がとても大切になってくることを話しました。小さな傷などは水洗いだけで、そのまま治ってしまうことを話しました。

4年生には、**睡眠の大切さ**を話しました。睡眠不足になると、イライラしたり、学習に集中できなくなったりします。早起き早寝をするために大切なことは、①朝の光をあびると脳が刺激され体が目覚めること ②日中よく体を動かすこと ③テレビやゲームの時間を決めることを指導しました。ご家庭でテレビがつけっぱなしになっていたり、ゲームの時間などを決めていますでしょうか。どちらも光刺激でブルーライトなので、長時間見続けると脳や目を疲れさせます。また、生活リズムの崩れの原因にもなっていることが、多いようです。

5年 生活習慣病の話 6年 薬物乱用防止の話

5年生は家庭科でも学習しましたが、☆おもにエネルギーのもとになる食品(炭水化物・脂肪)
☆おもに体をつくるもとになる食品(たんぱく質・無機質) ☆おもに体の調子を整えるもとになる食品
(ビタミン・きのこ類など) を分類しバランスよく食べることの大切さを話してました。

食事の偏りや、生活習慣が乱れると生活習慣病として、高血圧、心臓病、脳卒中、がん、糖尿病、肝臓病、歯周病などになりやすくなります。特に、3人に1人はがんになるかもしれないと言われている中、がんは早期発見早期治療が大切であることを話しました。同時にがんになったからと悲観するのではなく治療しながら、社会復帰し、生きていかなければならないと言う話もしました。そのためにも基本的な生活習慣を大切にしていって欲しいものです。

6年生はセーフティ教室でも学習しましたが、薬の飲み方についての話から薬物の話をしました。

絶対に、一度でも使用してはいけない薬物の怖さ、恐ろしさを模造薬物見本を見せながら話しました。

同時に、もし自分の親友から誘われたらどうするか?と問いかけ、はっきりと断る、犯罪であると認識する、身近な大人にすぐ知らせることを確認しました。すごい勢いで薬物乱用が進んでいる社会、自分の体や命は自分で守れる人間になってほしいものです。

—これから本番— 感染症に気を付けましょう

ウイルスが体に侵入し、繁殖したためにおこる病気が感染症です。かぜは寒いからひくわけではなく、ウイルス感染によるものなのです。感染症は周囲の人に伝染する危険がありますので、注意が必要です。

インフルエンザが流行し、学級閉鎖などの措置をとる場合、マスクの着用をしてもらう場合があります。

ランドセルの中に、ビニール袋に入れたマスクを1～2枚入れておいてください。

<感染症にはこんな病気があります。>

出席停止の期間は、発病後5日経過、または、解熱後2日たっていること。

<かぜ>

鼻水や咳が出る、のどが痛いなどの症状で始まり、熱がでますが、急に熱が高くなることはありません。子供の発熱は37.5度以上を言います。

<インフルエンザ>

発熱は38度を超え、頭痛、手足関節の痛みなどの症状があります。悪寒や発熱に突然襲われるのが特徴です。予防接種が有効です。なるべく受けるようにしてください。

<マイコプラズマ肺炎>

咳(最初は乾いたような咳)が続き、徐々にひどくなる。後半は痰が絡む咳になっていくこともある)、高熱、咽頭痛、胸痛、喘鳴、消化器症状を伴います。かぜがなかなか治らないような場合は、マイコプラズマ肺炎も考えられます。

<感染性胃腸炎>

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状が出ます。ノロウイルスやロタウイルスが原因です。かぜのような症状から始まり、熱が出ることもあります。

<溶連菌感染症>

のどが腫れ、熱が出ます。イチゴのような舌が特徴の一つです。不十分な治療のままやめちゃうと、腎臓病などの原因となることがあります。

◎上記の感染症のうち、かぜ以外は、医師の許可がでるまで出席停止になります。登校時には、**保護者の方が記入した「登校届」**が必要になります。(ホームページでダウンロードすることができます。)