

ほけんだより

練馬区立小竹小学校
保健室
平成31年 1月号

平成31年が始まりました。インフルエンザもあまり流行しておらず、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**机の表面から両手で**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。ご家庭でテレビをみる時間や、ゲームの時間などを決めていきますでしょうか。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いう話もしました。そのためにも基本的な生活習慣を大切にしなければなりません。

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。

これから本番ー 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ると、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。)