

(家庭数配布)

保健だより10月2号

平成25年10月22日(火)

練馬区立中村小学校

すずしい? あつい?

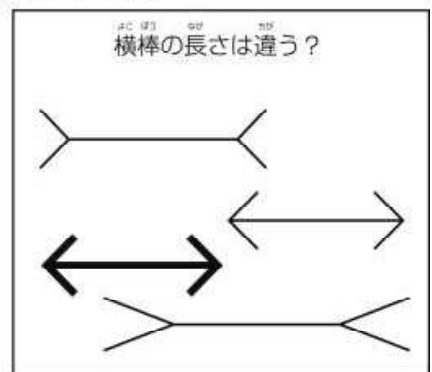
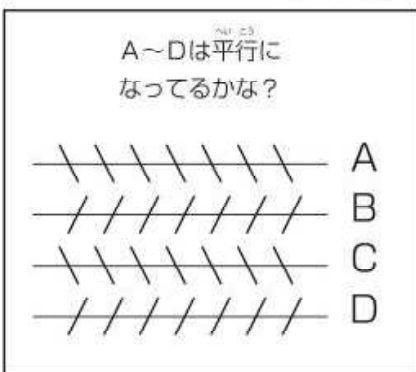
朝の気温が低くなってきて、長そでの上着を着てくる人が増えてきました。でも、休み時間にたくさん遊んだり、太陽が照ってきたりすると上着を脱いで半袖になりたくなりますね。今の季節は、すずしかったり、あつかったりするので、衣類で調節することが大切です。脱ぎ着のしやすい上着を着てくるようにしましょう。また、休み時間の後、校庭に脱いだ上着を忘れてしまう人がいますので注意しましょう(洋服のタグに名前を書いておくといいですね)



目のさっかく

10月10日は「目の愛護デー」でした。目の働きはとても素晴らしいものですが、まだまだ分かっていないこともたくさんあります。その一つがさっかくです。下のクイズにチャレンジしてみてください。

あれっ、おかしくない? 目のさっかくクイズ(定規で確かめてみよう)



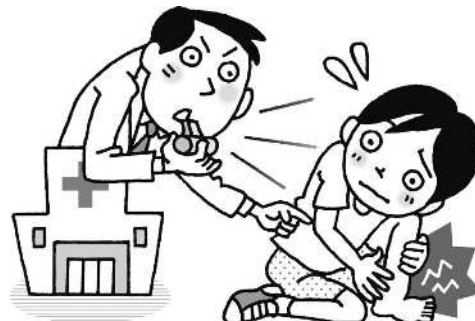
A~Dの線はかたむいて見えるかもしれませんが平行です。真ん中の正方形も内側に曲がっているように見えるかもしれませんが、曲がっていません。そして、右の横棒は上下の棒が長く、中の二つが短く見えるかもしれませんが、どれも同じ長さです。これは、目から入った情報が脳に伝わる時の「ズレ」が起こすさっかくです。しかし、どうして「ズレ」が起こるのかは、はっきりとは分かっていません。不思議ですね。

保護者様

子供の下肢痛(足の痛み)について

「足が痛い」と言って保健室に来室する児童がいます。「けがをしたのかな?」と聞くと、本人には覚えがなく「どうして痛くなったのか分からない」と言います。部位は膝や足首、かかとなど様々です。

成長期の下肢痛にはいわゆる成長痛と呼ばれる、骨や筋肉に異常がない下肢痛と、骨端症や骨の腫瘍などによる下肢痛があります。



成長痛の場合、長い距離を歩いたり、運動をしたりした後に痛くなることがありますが、足を休め、マッサージなどをすると軽快することが多いようです。しかし、骨端症や骨の腫瘍などでは、痛みが継続し、ひどくなる場合があります。

もし、お子さまが下肢痛を訴え、それが続くようならば一度、整形外科を受診することをお勧めします。

インフルエンザについて

先日、校医の大野先生が来校し、希望する職員にインフルエンザの予防接種を行っていただきました。既にA型の患者さんを診察されたそうで「まだまだ湿度の高い時期に出てくるなんて、もしかしたら今年は流行るかもしれない」とのことでした。

ワクチンを接種しても、100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。

ワクチンの接種後、2週間するとその効果が出てきます。12歳までの子供は2回接種(1回目と2回目の間隔は2~4週間)なので、早めに接種を終えておくことが望ましいでしょう。

もちろん、予防の基本は手洗い・うがい、規則正しい生活をして体調を整えておくことです。かぜ、インフルエンザのシーズンに備えて、今からご家庭でもご指導ください。

