

# ほけんだより10月

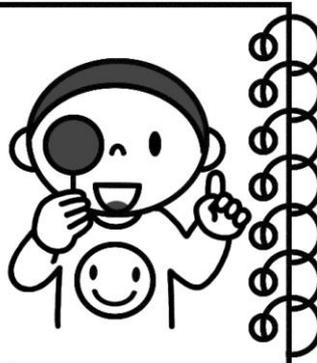
平成29年10月3日  
練馬区立中村小学校  
保健室 児童用

10月のめあて☆目を大切にしよう

運動会では力を出しきりましたね。みなさんの一生けん命なすがたは、とてもかっこよかったです！練習のときからたくさんがんばりました。運動会が終わるとすずしい季節がやってきます。すずしいと、かぜやインフルエンザなどの病気にかかりやすくなってしまいます。手洗いうがいをしっかりして、病気を予防しましょう。



じゅう(10)がつ とお(10)か  
〇月〇日  
目の愛護デー



「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？少しきにするだけで、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



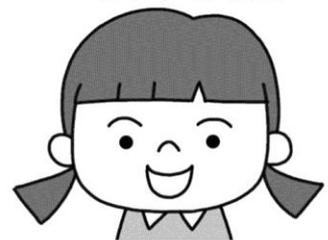
ちらちらして目がかかる



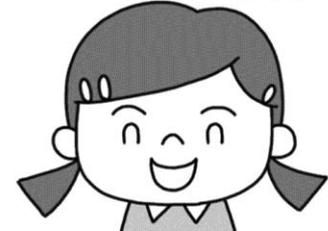
ものもらいの原因になる



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！

# ほけんだより 10月

へいせい ねん がつ たち  
平成29年10月3日  
ねりまくりつなかむらしようがっこう  
練馬区立中村小学校  
ほけんしつ  
保健室 保護者の皆様

## ☆8月30日に学校保健委員会が行われました☆

今年度は、内科校医・歯科校医・耳鼻科校医・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、とても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

内科健診の結果は例年通りだった。病院では子供からうつった大人の手足口病が多かった。胃腸炎は家族全員に感染することもあるので注意が必要。アデノウイルスの発症は例年並みだった。加湿器については設置する場合、管理が重要である。熱中症に関してはその場をしのいでも帰宅後病状が悪化する場合もあるので、採血して検査をすることが望ましい。体温は脇の下より口の中の体温の方が閉鎖されている空間となるため正しく測ることができる。

### 歯科校医 小宮 城治 先生

健診結果では、生え替わりの時期である3年生の歯列咬合の人数が多かった。歯肉炎、歯垢、歯石は特に高学年にみられた。むし歯はなくても歯肉炎がある子が多かった。矯正措置は保険適用外でお金がかかってしまうが、装着している子供が多く見受けられるようになり、歯並びに関して保護者の関心が高まっていることが伝わってきた。歯磨き巡回指導については2年に1回行っているが、1年に1回行えるよう動いている。

### 耳鼻科校医 森田 恵 先生

アレルギー性鼻炎は花粉の時期になるとさらに増える。耳垢について、子供の耳垢が怖くて取れないという保護者がいるようだが、その場合は直接耳鼻科に来てもらって構わない。しかし、できるだけ家庭で耳垢の掃除をする習慣をつけてほしい。耳掃除が好きな子は毎日やるが、週1回程度でよい。インフルエンザは8月最後の週に1人来院し、コンサートで感染した疑いがあるため、時期を問わず人が密集している場所には注意が必要。

### 学校薬剤師 高橋 教子 先生

クーラー等で窓を閉め切る時期の換気が特に重要。学校の周りは環境が良いのですすんで窓を開けて換気をするべき。体の大きい子供がいる教室は、二酸化炭素と湿度の数値が高く、インフルエンザなどが感染しやすい環境になっている。各教室に加湿器がないため、濡れぞうきんや霧吹きで対応するべき。プール後、目を洗うことはとても大事だが、子供にとって水圧が危険なため、必ず大人が蛇口を操作し、均等に水を出すことが重要。

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、ご参考にさせ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こうと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。