

ほけんだより 10月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成27年10月22日発行
(家庭数配布)

先月の「夏休み中の健康調査」回答ありがとうございました。多くのお子様は、元気に過ごせたとのことでしたが、夏風邪・肺炎や骨折、アタマジラミが見つかった児童もいたようです。

9月号にのせたように、アタマジラミは、普段の生活でも、うつることがあるので、注意が必要です。

日頃から、スキンシップの一つとして、お子様の頭をよく見てください。また、頻りに頭をかいたり、頭をかゆがる様ならば、お子様の頭を確認してください。心配な場合は、保健室にもお伝えください。

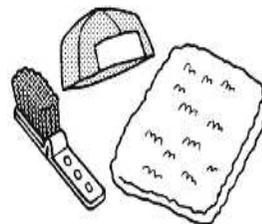
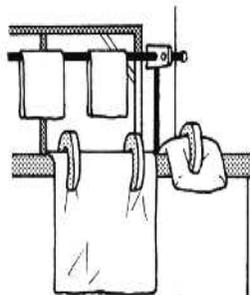
アタマジラミを予防するには

アタマジラミとは

かみの毛にすむ虫で、人間の目で見ると見えるほどの大きさです。頭の皮から血を吸って、約1か月くらい生きています。卵は米つぶくらいの大きさで、白くすき通っていて、かみの毛にしっかりとついています。

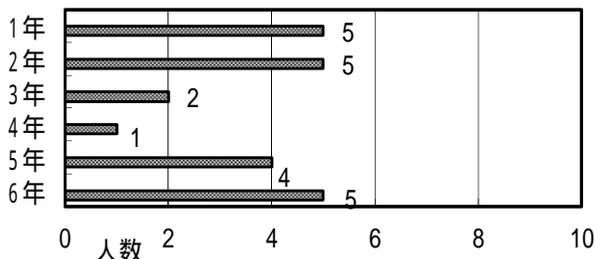
アタマジラミはうつるの？

直接かみの毛を手でさわったり、水の中に入ったりしてもうつることはありませんが、タオルの貸し借りをしたり、かみの毛が直接ふれ合ったりするときにうつることがあります。また、帽子やタオル、ブラシやヘアゴム、シーツやまくらなどのかみの毛がついているものを貸し借りするとうつることがあります。



かみの毛を洗ったあとは、熱風のドライヤーでかみの毛をかき、くしやブラシにも熱風を当てます。シーツやまくらは日光消毒をします。アタマジラミを予防するためにも、タオルやブラシ、ぼうしは一人一つずつ準備しましょう。

秋の歯科検診結果



う歯(むし歯)のある児童の割合は、全校で4.3%(22人)、むし歯のあった数を学年別に上にまとめました。春の歯科検診結果の、う歯率7%(37人)よりは、少なくなりましたが、まだ0にはなりません。むし歯0を目指して、食後の歯みがきの習慣をつけるようにご家庭での指導もお願いします。

また、高学年では歯肉炎の症状がある人も出てきます。磨き方にも注意して、歯肉の健康も守りましょう。

～学校保健委員会が開催されました～

学校評議員、学校応援団、保護者の会の皆様をはじめとする保護者や地域の方々の参加がありました。当日は、内科校医の吉野恭正先生から「学校で起こる感染症」について、以下の内容の話を伺いました。

- ・インフルエンザの罹患や重症化を予防するための予防接種の推奨
- ・感染力の強いノロウイルスによる嘔吐物の対応
- ・咳エチケット
- ・予防のためには、「規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めること」が大切なこと

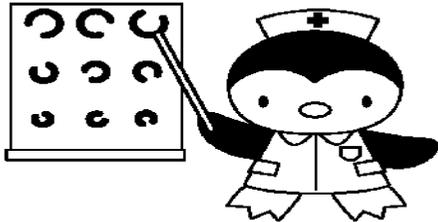
また、講演後の質疑応答で、「朝から具合が悪い時や、体温が37.5度以上ある場合は無理に登校せず、自宅で休養する」ことを薦められていました。

かぜやインフルエンザが流行するこれからの時期に、御家庭でも注意してください。

4年生の保健の授業で「体の発育・発達」について授業をしました。体がよりよく成長するために必要な「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な休養・睡眠」の『3つの柱』について学びました。この『3つの柱』で自分たちの生活を振り返り、未来の自分のために継続していける目標を考え、クラスで発表しました。

また、先月の学校保健委員会で、内科校医からもインフルエンザなどの感染症を防ぐため【規則正しい生活を心がけ、免疫力を高める】ことが大切です。

小学生・中学生の推奨睡眠時間は9～11時間です。成長期のこの時期、睡眠時間の確保が難しい人でも最低9時間は寝るようにしましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよー

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

目に前髪がかかっている

前髪がジャマだなあ

ちょっと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

つい やってしまっこれ、みんなの目はこんなふうになっていきます

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。