

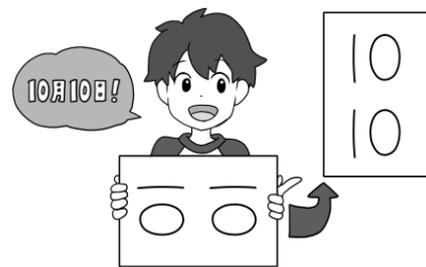
ほけんだより



令和3年 9月30日
練馬区立練馬東小学校
校長 高野 正之
養護

過ごしやすい季節となりました。9月30日に緊急事態宣言が解除され、学校でも、午後の授業が始まります。朝夕、涼しくなってきたり、寒暖差のためにお腹が冷えて体調を崩してしまったり、喉が急に痛くなったりする人もいます。

台風による気圧の変化もあるためか、頭痛や気持ち悪さを訴える児童が増えています。生活リズムを整えて、夜は早めに休みましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です



目と心はつながっている！

しん いん せい しりよく しょうがい

心因性視力障害

心身症の一つに、心因性の視力障害というものがあります。その中で最も多いのは、視力の低下で、学童期や思春期に、悩み事があることで目が見えにくくなってしまふことがあります。

心因性視力障害とは、検査しても、目には異常はないのですが、視力を測ると、実際視力が出ない状態です。

視力障害は、0.4～0.6など比較的軽い異常を示すことが多く、このような視力障害は、学童期や思春期の子供にみられることがあり、悩みやストレスが視力障害の原因と考えられています。普段は見えにくそうにしているそぶりがないため、家族や本人も気付かないこともあります。

治療は？

ストレスの原因を取り除くことがまずは大切です。心の問題は、ゆっくり経過を見ながら解決していきます。

鼻水のはなし

季節の変わり目や、アレルギーなどにより、子供は鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば、病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水がでるの？

鼻水は体を守るために必要な物で、鼻やのどに付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした花の粘膜を守る役目もあります。

じょうずに鼻をかもう

- ① まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押えましょう。
- ② 片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていたり、鼻水が出ないときは、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

ウイルスはどこからやってくる？

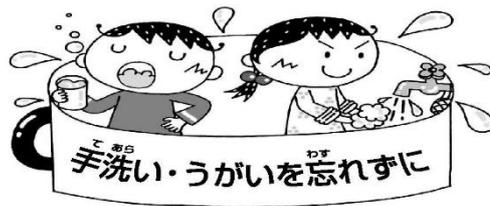
飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときに
で出るしぶきには、ウイルス
が混じっていて、それを
吸い込んで感染します。



接触感染 (せつしょくかんせん)

ウイルスのついた物な
どにさわった手で、口や
鼻などにさわることで、
ウイルスが体に入ります。



9月の身体計測結果

項目 学年	本校男子 平均身長	本校女子 平均身長	本校男子 平均体重	本校女子 平均体重
1年	119.6	118.7	23.1	22.6
2年	125.6	123.8	26.2	24.7
3年	131.6	131.1	29.7	29.0
4年	135.5	136.3	33.2	31.8
5年	142.1	145.0	35.7	38.6
6年	149.5	150.2	40.5	42.5