

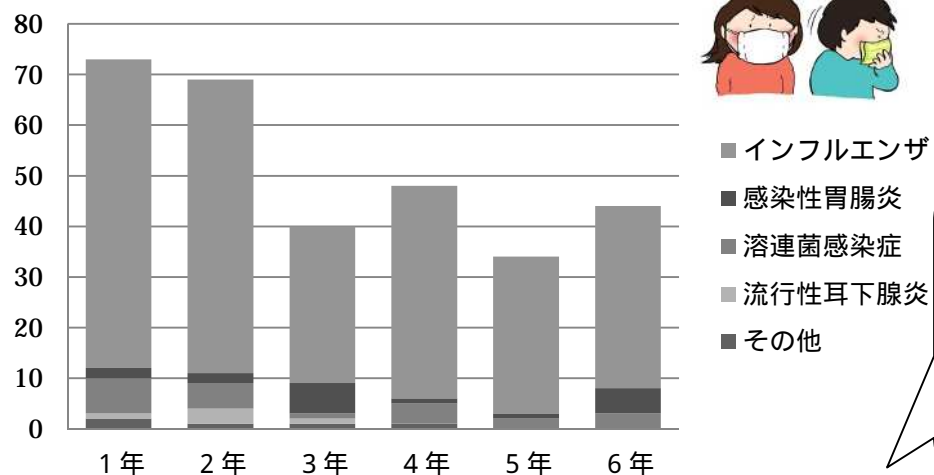
ほけんだより 3月

平成30年3月2日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川 沙織

早いもので一年が過ぎようとしています。この一年で子どもたちは、体だけでなく、心の成長も各場面で見ることができました。保護者の皆様には、一年間ご協力ありがとうございました。右記にチャレンジカードのまとめ、裏面に学校保健委員会で生活リズムの大切さについて各校医の先生から話していただいたことを載せました。良い生活リズムは子どもの笑顔・元気源です。ぜひ新学期に向けて、もう一度生活を振り返り、良い生活リズムで、新しい学年をスタートさせてください。

先月（2月）の感染症状況・・・インフルエンザ（73人） 感染性胃腸炎（1人）
流行性耳下腺炎（1人）

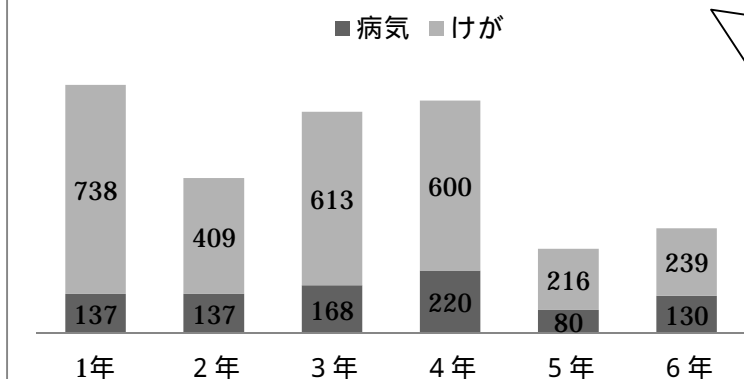
学年別感染症発生件数



低学年は約半数の児童が感染となり、学級閉鎖をしたクラスも8学級あります。

校医の先生に伺ったところ、今年はA型、B型とも2種類ずつ確認されたようで型が多かったため大流行になったそうです。

保健室学年別来室状況



低学年は、擦過傷が一番多く、中学年は打撲、学年が上がるにつれ捻挫などのけがの割合が多くなっています。

今年度病院に行ったけがは、59件。一番多かったのは足首の捻挫で14件でした。

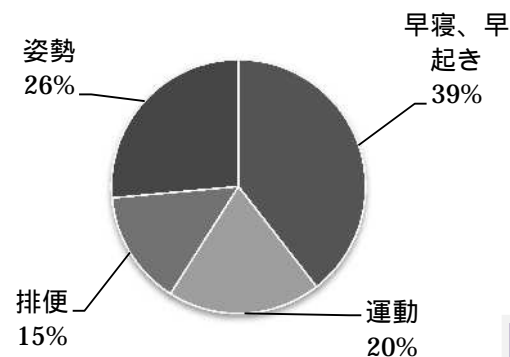
1月に2回目の取り組みをしました。

1月のげんきアップチャレンジ月間

ご協力ありがとうございました。

チャレンジカードの振り返りより

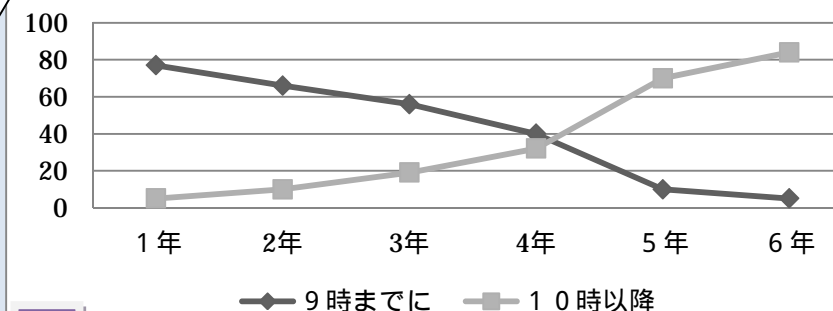
児童の振り返りで課題になった項目



学年の差はあまりなく、全ての学年で早寝・早起に課題があると振り返りをした児童が多くいました。

実際、寝る目標時刻を見てみると、4年生を境に9時までに寝る児童が減り、10時以降になる児童が増えていることが分かりました。

寝る目標時刻（学年別）



高学年では、10時半以降が目標設定になる児童が、5年で22%、6年で33%でした。

睡眠不足が原因で、学習への意欲が下がったり、友達とのトラブルが増えたりという児童も見られます。睡眠は体の調子を整えるだけでなく、心の状態を良く保つためにも大切です。ぜひ、低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時までに目標を設定し、生活できると良いと思います。ぜひご家庭でもご協力をお願いいたします。

じぶんでおきられるようになって、あさ、きもちがよかったです。(1年)
からだをたくさん動かした日は、ごはんがたくさん食べられ、夜も早く眠れました。(4年)
夜寝るのが遅くなり、朝起きられないことが多かったので、やることを早くやって、早く寝るようにしたいと思います。(5年)

学校保健委員会報告

テーマ
「子どもの生活リズムについて」

2月13日に開催された学校保健委員会の内容を一部ご紹介します。学校医の先生、保護者及び教員5名が参加しました。

ブルーライトは体によくないの？（眼科 森川先生より）



現代の子どもの生活に大きな影響を与えているのが、ブルーライト。ブルーライトは太陽光に含まれる一方で、PC・スマホ・タブレット・テレビ・LED照明にも多く含まれています。

太陽光のブルーライトは、朝に光を浴びることにより、体内時計をリセットし、脳と体を活性化させるために必要なものです。

一方でこの光（ブルーライト）はチラつきがあり、チラつく光をすぐ近くでじっと見ようとしているので、目は頻りにピントを合わせなくてはならず、目の負担が大きくなります。近視の増加、内斜視・外斜視の発症、立体視の低下など

また夜間、ブルーライトを浴びることにより、体のリズムが「起きていなくては」と覚醒して睡眠障害につながります。

ブルーライトへの対策・・・

ゲームやテレビは一日に30分～60分。

就寝2時間前には、ゲーム、テレビ、スマホ、パソコンを控える。

寝不足だと口臭が発生しやすい？（歯科 相田先生より）



不規則な生活（寝不足）が続くと、自律神経機能が低下（本橋先生の話参照）し、唾液量が減ります。その他に良く噛まない食事が多かったり、ストレスが多かったりする場合も唾液量は減少します。唾液が減ると・・・口内に細菌が繁殖することにより口臭が発生。

唾液量を増やすために・・・唾液線を刺激する！

- ・良く噛んで食事をする（すぐに飲み込めるような食品ばかり食べない）
- ・舌や頬の筋肉をたくさん動かす。（たくさん話をする）（歌を歌う）
- ・水分補給をこまめにおこなう（乾燥させない）
- ・「よく寝て」「よく食べて」「ストレスをためない」がポイント！！

生活リズムが乱れるとなぜよくないの？（内科 本橋先生より）



不規則な生活を続けていると、ホルモンの分泌が悪くなり、自律神経の機能が低下してきます。低体温（平熱が35台）、腹痛が多い、貧血症状、汗をかきにくい、夜すぐに眠れない、朝起きられないなどが頻りに見られるお子さんは、自律神経の働きが低下している可能性が・・・体調不良が続くと精神不安定にも陥りやすくなり、学力低下、体力低下、心の問題を引き起こすようになっていきます。

自律神経の働きを高めるために・・・

室内から戸外に出て、いろいろな環境温度に対する適応力や対応力をつけること。

運動を通して、血液循環が良くなって体温を上げたり、汗をかいて体温を下げたりして、体温調節機能を活性化させる。

エアコンの使いすぎや運動不足などが体温調節機能、心地よい睡眠を妨げている。体に刺激を与えることが大切！！

「食べて」「動いて」「よく寝よう」がポイント！！

花粉症の治療は症状が出る前に！（耳鼻科 飯塚先生より）



アレルギー性鼻炎の有病率は約4割と高い。田柄小でも3割の児童がアレルギー性鼻炎がある。小児のアレルギー性鼻炎は、鼻症状により、集中力が低下し、学業や睡眠に障害を起こすことが問題のため、治療をすることが大切。特に花粉症は症状が出る前に治療すると効果的。（症状が悪化してから内服しても効果が出にくい）

現在、花粉症治療として舌下免疫療法が多く行われているが、小児には適応しなかった。しかし、本院（飯塚耳鼻咽喉科）でも小児に試験を行い、効果が出ており、今後普及していくことが予想される。また今年の6月に販売が開始されるシグキアというスギ花粉に対する薬は、5才から適応でき、効果も期待できる。販売して一年は2週間の処方しかできないため、2019年からの治療がおすすめ。

泡立て、30秒手を洗おう（薬剤師 内田先生より）



手洗いをする時に気をつけるポイント

指の間、爪など忘れやすい部分を中心に石けんで20秒かけて洗い、その後10秒水洗い。きれいなハンカチを毎日持参し、しっかり拭く。

アルコール消毒をする場合は、しっかり水分を拭き取った後に手にすり込むようにする。外から帰った後だけでなく、室内にいても食事をする前には必ず手洗いを習慣に。