

保健だより

平成30年度
練馬区立田柄第二小学校
校長 谷田 弘子
養護教諭 井上 希

11月号

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

しせい たて
姿勢を正しくしよう!



11月現在、田柄第二小学校の子供たちは、欠席者が少ないです。出席停止になる感染症も11月は出ていません。ただ、これからインフルエンザが流行る季節になってきます。手洗い・うがいをしっかり行い、病気に負けない体を作りましょう。

10月の保健室来室者

合計	けが	体調不良
	497人	300人

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	98人	119人	126人	53人	57人	44人
体調不良	90人	50人	59人	50人	31人	20人

10月は雨の日が少なく、外で元気よく遊ぶ姿がよく見られました。元気よく遊ぶあまりに、転んでの擦り傷やだぼくのけがが特に多かったです。学校から直接病院へ行くけがもありました。今後も、子供たちの遊び方に注意を払いながら、楽しい学校生活が送れるように気を付けていきたいと思えます。

また、体調不良が多く保健室のベッドで休む子供たちが多かったです。頑張った運動会の疲れが出たのかもしれませんが、4月から比べ、一番手当て、対応の多い月となりました。



姿勢を正しくしよう!

授業中の姿勢がくずれていませんか?正しい姿勢を心がけ、気持ちいい学校生活を送りましょう。

よい姿勢は?

机とからだの間に、にぎりこぶしが入る

目とノートの間は
30センチはなす



背すじを
のばす

足を床にぴったりとつける

姿勢が悪いと・・・

- 背骨がゆがんでしまう。
- 肩こり、頭痛、腰痛の原因となる。
- 内臓を圧迫して、胃や腸の働きが悪くなる。
- ノートや本に顔を近づけすぎて、視力が悪くなる。
- 疲れやすくなり、学習に集中できない。
- いつもほおづえをついていると、歯並びが悪くなる。



インフルエンザについて知っておこう!

本校ではインフルエンザ罹患者は、現在出ていません。しかし、練馬区内ではインフルエンザ罹患者が出ていますので、気を付けましょう。

《予防接種のもっとも大きな効果は「重症化をふせぐ」こと》

実は、予防接種を受けていても、「インフルエンザに絶対にかからない」わけではありません。しかし、だからといって予防接種が必要ないわけではありません。予防接種には、肺炎など重い合併症を予防する効果が期待されているのです。特に、幼児の重症化リスクが高いので、まずは予防接種が子供を守る第一ステップになるでしょう。ワクチンの効果は、約6か月間続きますが、効果が出るまで2週間ほどかかります。ですから流行前には、予防接種が終えられるよう、ワクチンスケジュールを立ててください。

《48時間以内の治療で発熱期間が2日間短縮する》

インフルエンザウイルスは、症状が出てから48時間で最大に増殖します。ですから、48時間以内に抗インフルエンザ薬を投与すればウイルスの増殖を抑え、重症化を防ぐことができます。近年では、抗インフルエンザ薬の種類も増えました。

手洗い・うがいをしよう

こまめな手洗い・うがいをすることで、ウイルスが体内に入るのを抑えて、感染を予防します。特に手洗いは有効な予防法なので、石けんを使って手のすみずみまで洗いましょう。

① 石けんをあわだててのひらをあらう



② 手の甲をあらう



③ 指をくんで、指の間をあらう



④ 親指をあらう



⑤ 手の平に指先をあて爪の中まであらう



⑥ 手首をあらう



⑦ しっかりと水であらいながす



⑧ 清潔なハンカチでふく



* 11月の保健行事 *

◆ 11月22日(木) RDテスト(5年生)

口の中にむし歯菌の原因となる菌が、どのくらいいるのかを調べる検査です。一人一人の口腔内の衛生状態を判定します。

