

保健だより

令和元年度

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 浅賀 雅子

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 たい
姿勢を正しくしよう！



10月は台風が続き、雨が降る日が多かったですね。気温の変化が激しい10月だったので、体調を崩している子がどんどん増えてきました。寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすいので、服装の工夫も必要ですね。

11月現在、田柄第二小学校では、出席停止になる感染症はありませんが、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、しっかり予防をしていきましょう。

10月の保健室来室者

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	46人	68人	50人	64人	31人	50人
体調不良	27人	39人	49人	59人	17人	29人

休み時間、校庭で元気に遊んでいて誰かとぶつかり転んでけがをした子が多かった10月でした。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います。10月末には季節の変わり目もあって、風邪気味の子が体調不良で来室する数が増えました。



どんな姿勢で勉強していますか？

机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。



ほおづえをつく、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



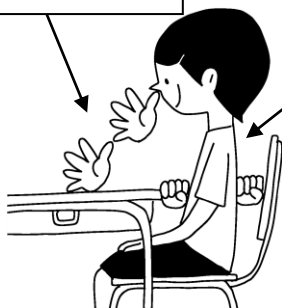
背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。



いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。

よい姿勢のポイント

目とノートの間は30センチはなす



背中と背もたれの間はにぎりこぶし1つ分空ける

背すじをのばし、両足を床につけて、ノートから目をはなしていると、かたやこし、目に負担がかかりません。

よい姿勢



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。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ため、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。

正しい手洗いをしよう！

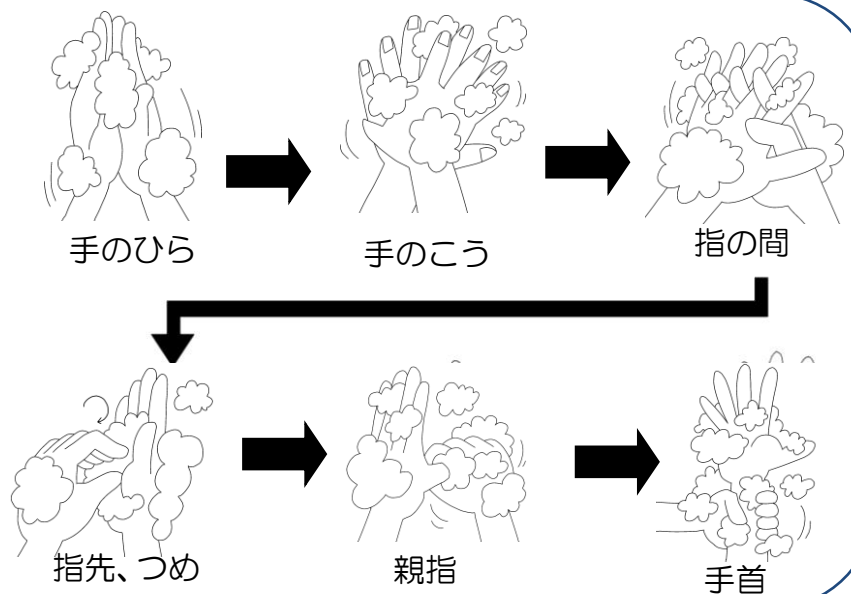
こまめな手洗い・うがいをすることで、ウイルスが体内に入るのを抑えて、感染を予防します。特に手洗いは有効な予防法なので、石けんを使って手のすみずみまで洗いましょう。

手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。

外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。



化学物質過敏症とは？

近年、香りのよさを強調した柔軟剤や洗剤が人気を集め洗濯物に好みに香りをつける人が定着してきました。しかし、一方では、そのような香りで頭痛や吐き気など、心身に様々な症状が現れる人もいます。この症状を化学物質過敏症といい、誰にでも発症するリスクがあります。

発症となる可能性がある物として、柔軟剤の香り、シャンプー、芳香剤、化粧品、たばこ、防虫剤等が挙げられます。自分にとっては快適な香りでも、体調を崩している人がいることがあります。何か気になることや当てはまることがありましたら、いつでも保健室にご相談ください。