

ほけんだより 10月

令和8年10月2日
練馬区立
下石神井小学校
保健室

雨の日が多くすっきりとしない天気が続いていますが、体調をくずしていませんか？9月はインフルエンザなどによる学級閉鎖もあり、感染症への注意が必要な時期が続いています。10月には体育発表会もありますので、手洗いや換気、早めの就寝で予防を心がけていきましょう。しっかりと体調を整えて、みんなで元気に練習や本番を迎えられるといいですね。

秋の歯科検診

春の歯科検診で虫歯や歯肉炎、歯石等があり、治療が終わっていない方を対象に、秋の歯科検診を行います。対象者には事前にお知らせいたしますので、受診済みの方はお早めに保健室まで受診報告書の提出をお願いいたします。

【日時】10月22日（木）8:45～保健室

保健指導を行いました

- 1年 ジュースに入っている砂糖の量について知り、体への影響と適切な砂糖の取り方について学びました。
- 2年 6才臼歯の役割や歯の磨き方を、歯の模型を使って学びました。
- 3年 ブラックライトを使った手洗い実験を通して、正しい手の洗い方を確認しました。
- 4年 睡眠について、効果や3つのポイント(明るさ・リズム・太陽)を学びました。
- 5年 自分の気持ちも相手の気持ちも大切にするコミュニケーション(アサーション)を学びました。
- 6年 物事を見る視点を変えることで、前向きに取り組むことができる方法（リフレーミング）を学びました。

手洗い実験の様子です。
思っていたより洗い残しが多くて、みんなびっくりしていました。



裏面では学校保健委員会の質疑応答を御紹介します。



学校保健委員会の 質疑応答を紹介します

8月26日（水）に、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する学校保健委員会を開催いたしました。学校医・学校薬剤師の先生にも御参加いただき、充実した会となりました。当日は時間の都合上、お受けしたすべての質問にお答えすることができませんでした。そのため、当日お答えできなかった御質問につきまして、学校医の先生方より御回答いただきましたので、こちらで御紹介いたします。

耳鼻科 飯塚先生

Q：子供の片頭痛がひどいです。薬以外で楽になる方法がありますか？また、頭痛になりにくくすることはできるのでしょうか？

A：頭痛は耳鼻科で見ることは少ないので、専門外になりますが、まずは小児科できちんと診断してもらうと良いでしょう。頭痛と言っても緊張性頭痛や起立性調節障害などもありうると思います。原因によって治療法も異なります。

耳鼻科 飯塚先生



Q：メニエール病も気象に関係しているのでしょうか？

A：めまいで有名なメニエール病は以前から低気圧の通過時にめまいが起きやすいことが言われています。メニエール病の方は天気予報のチェックをお勧めします。

学校薬剤師 小松先生

Q：移動教室での服薬はどこまで管理をお願いしたらよいでしょうか。点眼や保湿クリームなども管理が必要でしょうか。

A：保湿剤は、塗る場所の問題があるかと思います。保管は個人で良いと思いますが、背中など自分で塗れない場所の場合、先生方のヘルプが必要ではないかと思います。

自分で内服する。自分で使用する。を基本とし、児童だけだと難しいと判断できる場合のみ、学校側にサポートをお願いするのが良いかと思います。

内服がたくさんある場合、薬局で数日分だけ朝昼夕に分けてパックしてくれます。そのようにして持たせていただくと、ふだん自分で管理できていなくても、飲み忘れや飲み残しを防げます。

