

# ほけんだより 10月

令和6年10月2日  
練馬区立  
下石神井小学校  
保健室

夏休みが終わって1か月がたちました。夏休みからの切り替はしっかりできていますか？10月は体育発表会がありますね。みなさんが練習を頑張る音が保健室にも聞こえてきます。体育発表会で100%の力が発揮できるように、健康管理をしっかりしていきましょう。まだ暑い日もあります。水分補給を忘れずに、練習を頑張ってくださいね。

## 10月のほけん目標

目を大切にしよう

目が疲れたときは...



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調節しています。ずっと力を入れてしていると疲れてしまうので、こまめに休憩することが大切です。目の疲れを和らげる方法を紹介します。



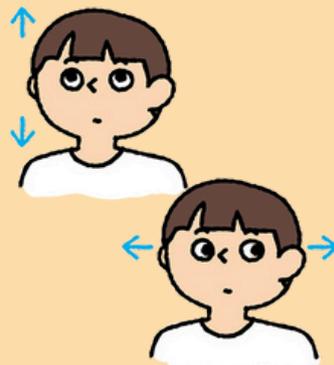
40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。

目が疲れないように、こまめに休憩することも大切です！

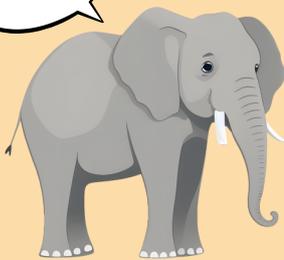
# 身体計測を行いました



しんちょう  
**身長**

	男子			女子		
	4月	9月	伸び(cm)	4月	9月	伸び(cm)
1年	117.1	119.9	2.8	115.7	118.6	2.9
2年	122.6	125.0	2.4	121.4	123.9	2.5
3年	127.6	130.1	2.5	127.8	130.6	2.8
4年	134.5	136.7	2.2	134.6	137.4	2.8
5年	139.0	141.5	2.5	140.0	142.9	2.9
6年	145.9	148.8	2.9	148.0	150.3	2.3

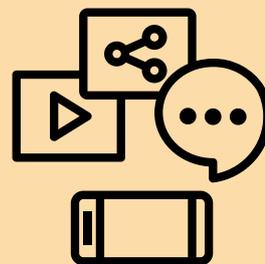
たいじゅう  
**体重**



	男子			女子		
	4月	9月	増加(kg)	4月	9月	増加(kg)
1年	21.2	22.0	0.8	20.8	21.8	1.0
2年	24.3	25.5	1.2	23.4	24.9	1.5
3年	26.9	28.7	1.8	26.2	28.0	1.8
4年	31.9	33.9	2.0	31.2	33.3	2.1
5年	35.5	38.0	2.5	33.1	35.0	1.9
6年	39.0	41.2	2.2	39.0	40.6	1.6

## ミニ保健指導も行いました!

- 1年 自分でできるけがの手当の仕方を学びました
- 2年 6才臼歯の役割や磨き方を、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 早寝早起きが大切な理由や、望ましい起床、睡眠時間について考えました
- 5年 自分も相手も大切に伝える方についてドラえもんキャラクターに当てはめて学びました
- 6年 メディア機器の適切な使い方について、実際にタブレットを使いながら確かめました



## 秋の歯科検診について

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24日（木）8：45～ 保健室



# 学校保健委員会の質疑応答

8月29日（木）に学校保健委員会を開催しました。そこでの質疑応答について、先月号から続いて掲載いたします。

## 内科・小西先生

**Q. よく腹痛を訴えます。ずっと続いているわけではなく、基本的に元気なのですが、一度受診してみた方がよいのでしょうか。**

A. 嘔吐や下痢がなく合併症もなければ、状態を見ながらすぐに受診しなくてもよいです。本人が不安がっているときは受診してください。受診したら日常の食事についても相談できるので、心配なら受診してください。

**Q. 女子は体重36kgを超えると生理がくるという話を聞きました。本当なのでしょうか。**

A. ホルモンバランスによるものなので、体重は関係ありません。

**Q. 娘が中学年頃から風邪をひきやすくなりました。生活・食生活は変わりありませんが、脂が嫌だと牛肉を食べたがりません。原因の一つでしょうか。また、免疫力を高める方法を教えていただきたいです。**

A. 脂が免疫に関係するという認識はもっていません。生活習慣とバランスの良い食事が大切です。

**Q. 夏バテで食欲がないと言います。無理にでも食べさせた方がよいのでしょうか。また、改善策などがあれば教えてください。**

A. 無理強いはしない方がよいです。運動をしたり、日常生活を整えるとよいでしょう。

**Q. 男子児童ですが、片方の胸がほんの少しふくらんでいます。成長期によくあると聞いたのですが、痛みなどなければ受診の必要はないのでしょうか？本人は見てもらうことに少し抵抗がある様です。**

A. 女性ホルモンと男性ホルモンのバランスで、起こることがあります。痛みがあることもありますが、大体1～2週間で良くなることが多いです。そのままでも大丈夫ですが、心配なら受診してみるとよいでしょう。

**Q. 息子の身長が伸びていないように感じます。伸びかたによっては、ホルモンが関係していると耳にしたことがあります。病院に相談しに行った方がよい状態の目安は、どんな状態のことなのか知りたいです。これから伸びていくから心配ないのか、判断が分かりません。教えてください。（低学年男子）**

A. 年間4 cm以上伸びていない児童や、成長曲線で異常がある児童は学校でチェックしています。学校からお知らせがあったら受診してください。

## 歯科・杉田先生

**Q. フロスは、低学年のうちから自分でさせてよいでしょうか。歯肉を傷つけてしまいそうです。**

A. 低学年からできるならやったほうがよいでしょう。やり方を見せてあげて、見守りながら行うことをおすすめします。腫れてもすぐに歯に影響がでることはありません。

**Q. まだ1本も歯が抜けていません。心配したほうがいいですか？気長に待てばいいですか？そもそも永久歯は、育っているのでしょうか？歯並びも気になります。矯正は、いつぐらいから考えるといいものですか？（低学年男子）**

A. 顎の成長が関わっていますが、発達には個人差があるため、中学生でも乳歯が残っている子もいます。体格が良いから早いということもありません。心配なら小児歯科でレントゲンを撮ってもらうとよいでしょう。先天性無歯症の場合は、乳歯を生涯使っていくことになるので、より大切にしていかなければなりません。

矯正については、一般的には4年生からと言われています。受け口の場合は早急に歯科に相談するとよいでしょう。

## 学校薬剤師・金子先生

**Q. コロナ禍で購入したアルコールが残ってしまっています。どのくらいで効果は切れるのでしょうか。**

A. 使用期限が書いてあるものもあります。ついていないものはなるべく早めに使用してください。

**次号でも、質疑応答の続きを掲載します。ぜひ御覧ください。**