



令和元年度 第9号

令和2年2月10日

練馬区立大泉第六小学校

保健室

2月の生活目標は、「風邪に負けない身体をつくろう」です。新型コロナウイルス感染症のニュースが報道されています。感染予防としては、手洗い・咳エチケットを徹底していくことが大切です。ハンカチ、ティッシュはポケットに入っていますか？手洗いの後洋服で手を拭いている姿を見かけます。ご家庭でもハンカチがポケットに入っているか、毎日確認をお願いいたします。

1月に大六小で発生した感染症

*インフルエンザ… 38人 水痘（みずぼうそう）… 1人

☆インフルエンザでの学級閉鎖を実施しました。

1/22～23（2年3組）、1/28～29（2年2組）。

☆東京都感染症情報によると例年より患者数は少ないそうです。現在も東京都全域にインフルエンザ流行注意報が発令されています。

☆大六小ではインフルエンザ A 型がみられていますが、区内の小学校ではインフルエンザ B 型が流行しているところもあります。

☆2月8日現在、大六小ではインフルエンザによる出席停止者はいません。

心と体はとてななかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



12月12日に学校保健委員会を開催しました

『大六小の子供の健康・体力の現状ととりくみについて』というテーマで学校医の先生方、PTA本部役員の方と話し合いました。

定期健康診断と疾病異常の年次推移

家庭と連携した保健指導（7月の歯みがき週間の取り組み）について

練馬区体力向上推進方針・本校の新体力調査結果、体力向上のための取り組み

食育について

海野内科学校医より

アトピー性皮膚炎は以前より少なくなっていて、家庭で治療や薬の使用の結果が出ている。

口を開けてのどを見るときに顔を上げられないことが増えてきている。首の前傾、内斜視、巻肩が原因で、スマートフォンの影響かもしれない。また、スマートフォンの光を寝る前に浴びると眠気を促すホルモンの量が減り、寝付けなくなりやすい。犯罪なども報道されているので、管理についてご家庭で気を付けてほしい。

インフルエンザでは、判断がつきにくいケースが増えてきている。熱が高くなく、咳もない。一度調べて反応が出ず、熱が37度台が続いていて、咳がひどいので再度検査をしたらA型と判明したケースがあった。少し熱が出ていたりして、元気がないときにはもう一度検査をしてもらいに病院受診することをお勧めします。基本的に鼻水が出ていないと判定結果が採取方法に影響されるので、鼻水が出ていないときは、一度陰性であっても再度検査に行くことを考えてほしい。

マスクの予防効果ですが、咳が出ている患者さんにマスクをすることで飛沫が少しでも防げるという面では効果があります。1日中つけたままというのは、予防としての効果は低いのではないかと。

林耳鼻咽喉科校医より

アレルギーの児童は毎年少しずつ増えてきている。全体の3～4割で推移している。低年齢からアレルギーがみられるようになっていきます。

耳垢は、水泳指導前に鼓膜の様子をみたいので、治療勧告が出たら受診してほしい。

耳掃除の頻度は、半年から1年に1回で十分である。子供の外耳から鼓膜までの距離が短いので、耳垢を取りすぎて傷をつけてしまうことが多いので、無理をしてとらないほうが良い。鼻のかみ方を練習することは大切です。家で難しいようでしたら、耳鼻科で相談されるとよいでしょう。

高野眼科校医より

アレルギーは年々増えていますが、スギ花粉は治療が進んできています。

眼位異常の治療には、時間（年齢）制限があるので、健診の時には注意して診察しています。

日本人は、幼いころはまつげが内側に向いているので、まつげによって角膜が傷つくような場合には、治療を勧めることがあります。

近視が増えているのは、ライフスタイルの変化により家庭でもスマホ・パソコンなどの画面を見るが多くなっていることが影響をしています。学校では、休み時間があったり、授業の時間内で使ったりするので、使う時間は長くならないが、家では集中して使ってしまう、休みことを忘れがちである。30分使ったら、5分休みを入れるようにしないと、続けてみることで筋肉が緊張しているのを緩めることが大切である。近視は、遺伝性のものは防ぐことは難しいが、紫外線を浴びたほうが予防になるという大学教授の調査結果からもわかっている。休み時間に外に出て過ごす取り組みは良いので、ぜひ続けてほしい。現在の窓ガラスはUVカットがついているので、室内ではなく、外に出ることで紫外線を浴びることができる。

有福歯科校医より

一人当たりの歯は学年が上がるにつれてだんだんと増えてきている。食生活の中で甘いものを覚えていくためである。甘いものは時間を決めて食べること、食後・おやつ後に歯みがきをすることが大切である。

健診の時に歯石が多くついているのは、下の前歯の裏である。歯みがきの時にしっかりと歯ブラシをあててみがくことが大切です。

給食後の歯みがきは、幼稚園・保育園のように歯みがきをしてほしい。学校では水道の数が足りず、難しいようだが、できるだけやる方向でお願いをしている。食後にぶくぶくうがいを10回×3セットやるだけでも効果がある。高齢者の筋力リハビリでも行っていて、効果があるので、学校でもできることからぜひやってほしい。

保護者の方からも多くの質問、ご意見をいただき、各校医の先生からもたくさんのご指導をいただきました。

紙面の都合上、割愛させていただきました。次年度も有意義な会議となるよう計画をしていきます。