

ほけんだより



ほしとしつ ほけんしつ
橋戸小 保健室

H27.10.7 発行

*おうちの方と
いっしょに読みましょう

風がすすしくなり、秋らしさを感じる過ごしやすい季節となりました。季節の変わり目は風邪をひいたり、ぜん息発作が出たりしやすいので、自分の体調の変化には注意しましょう。体調が悪いときは、おうちの人にもきちんと伝えておきましょう。

★爪がのびていませんか？

爪が長くのびている人が多いです。爪が長いと…

- おにごっこなどで友達をつかまえようとしたときに、友達の体を爪で傷付けてしまう。
- 地面や壁などに手をぶつけたときに、爪が割れたり、はがれたりしてしまう。

このようなことが起こりやすいのです。

手のひらを見て、爪が指先より上に見えていたら、爪がのびている状態です。こまめにチェックして、きちんと爪を切りましょう。

し 知ってますか？ マニキュアの害

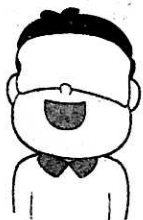
休日にマニキュアをぬっている人もいますが、マニキュアや除光液の成分(様々な化学物質)は爪や周りの皮ふトラブルの原因になることがあります。特に、子供の皮ふはうすくて水分も少ないため、かぶれやすく、マニキュアの害を受けやすいのです。

マニキュアだけでなく、おしゃれのための商品はたくさんありますが、自分に合わないものを使うと、体の害になることもあります。おうちの人に相談しながら安全におしゃれを楽しみましょう。

★目を大切にしよう！《疲れ目のときは…》

勉強や読書をしていて、目が疲れてしまうことがありますか？時間を決めてテレビを観たり、ゲームをしたりしたときも、目を休めることが大切です。そんな疲れ目に効果のある方法を紹介します。

ホットタオルを当てよう



ぬれタオルをレンジで30秒～1分温めたらできあがり！(やけどに注意して目に当てよう。)



目のまわりを押してみよう

ホットタオルや入浴で目を温めたあとに、まゆ毛のあたりやこめかみなどを2～3秒かけてゆっくり押そう。



～ 保護者の方へ ～



★マイコプラズマ肺炎に注意！

9月にマイコプラズマ肺炎に感染した児童が数名います。

「熱がなかなか下がらない」、「咳が続く」場合は必ず医療機関を受診しましょう。

マイコプラズマ肺炎



《感染経路》飛沫感染。保菌は、症状のある間がピークである。

《潜伏期間》2～3週間

《症状》咳、発熱、頭痛等のかぜ症状がゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなる。しつこい咳が3～4週間持続することもある。

《治療》抗菌薬

《予防》手洗い、うがい等の一般的な予防方法

《出席停止期間》症状が改善し、全身状態の良い者は登校可能である。登校に関しては、医師の指示に従いましょう。

★そろそろインフルエンザ対策を！

インフルエンザの予防接種が開始される時期になりました。インフルエンザワクチン（小児は2回）は打ってから1ヶ月後くらいに免疫効果が最も高まり、5ヶ月程持続すると言われています。小児は2回接種しますので、インフルエンザが流行し始める12月に向けて、10月中に1回目、遅くても11月中旬には2回目の接種をお勧めします。まずは、かかりつけの医師に相談してみましょう。



食育コラム 「いのちをいただく」

2年ほど前に、ある研修で助産師の内田美智子さんの講演を聴き、とても感銘を受けました。思春期の子供の精神保健にも携わっていく中で、子供たちが自分の体を大事にでき、相手を思いやることができる大人へと成長していくためにはどうしたらよいかを考えた結果、「食」にたどりついたそうです。

そんな内田さんが手がけた「いのちをいただく」という絵本があるのですが、食べることはどういうことなのかを考えさせられます。その絵本のあとがきの内容を少し紹介します。

『私たちは食べ物を食べて生きている。生きることは食べること。すべての食べ物は命だ。肉も野菜も米も、すべてが種を残そうとする生命体だ。人が生きるということは、命を頂くこと。殺すこと。私たちの命が、多くの命に支えられている。それを実感したときに、食べ物のありがたみが分かる。食べ物を粗末にしてはならないと分かる。』

魚の養殖業を営む男性は「大切に育てた魚を殺して食べることをかわいそうだと思わないのか」という子供の問いに、次のような回答をしました。「魚の赤ちゃんはつかまった時点で運命が変わってしまった。だから大切に育てる。いい餌を食べさせて、毎日気を付けて目をかける。そして、食べることによって、その運命が全うできる。一番かわいそうなのは、食べ残すことだ。」

何かを食べるときには、その食材にも命があったこと、それを育てた人がいること、そしてそれをおいしく調理した人がいることを思って、感謝しながら『いただきます』が言えるといいですね。



裏面に「学校保健委員会報告」を載せています。



学校保健委員会報告



8月27日(木)に学校保健委員会を開催しました。学校より、児童の身体面や生活面の実態を報告したり、学校医さんや学校薬剤師さんより指導助言をいただいたりしましたので、内容をご紹介します。

1 定期健康診断結果について(養護教諭より)

- ・内科については、治療勧告のほとんどが「アレルギー性皮膚疾患」13名である。姿勢が気になる児童5名は、区の脊柱側彎検査を受けた。
- ・眼科については、アレルギー性結膜炎2名、霰粒腫1名、斜視1名と少なかった。
- ・耳鼻科については、耳垢栓塞12名、アレルギー性鼻炎30名、副鼻腔炎1名だった。耳垢栓塞で治療勧告をしても、なかなか受診しないケースが多い。
- ・視力検査は、2年生でB~C判定、3年生でD判定が多くなる。低学年からの視力低下が課題である。また、結果のお知らせを出してから眼科受診率は、4~6年で低くなっている。D判定でも受診していないケースもある。(A:1.0以上、B:0.9~0.7、C:0.6~0.3、D:0.3未満)
- ・歯科については、様々な問題点があげられる。

《むし歯》むし歯があった児童は全校児童の21.9%であり、そのうちの24%が永久歯のむし歯である。

《歯垢》低学年は比較的少ないが、3年生から急に増えている。仕上げ磨きをしなくなる時期でもあり、磨き残しが多くなるからだと考えられる。家庭で歯磨きの仕方を再確認する必要がある。

《歯肉》歯肉の炎症についても、高学年になるほど増加傾向となっている。歯ぐきも磨くことを意識させたい。

《受診率》「むし歯がない」、「処置歯のみである」以外の児童には『受診のおすすめ』を渡しているが、高学年になるにつれて、医療機関受診率が低下している。6年生に関しては、30%の児童しか受診していない。

2 保健室来室状況について(養護教諭より)

- ・4月7日~7月17日の期間において、保健室に来室した児童のべ人数は、内科259人(36%)、外科464人(64%)、合計723人であった。

《外科》症状ベスト3は「1位打撲、2位擦過傷、3位捻挫」であり、怪我をした場所で最も多いのは下肢でだが、首から上の怪我也全体の26.1%と多くを占める。外科で最も多く来室した学年は1年生である。

《内科》症状ベスト3は「1位頭痛、2位腹痛、3位気持ちが悪い」であり、来室者は月曜日に多く、水曜日に少ない。内科で最も多く来室した学年は4年生である。

- ・内科来室者には、生活習慣について聞き取りをしているが、『朝食は食べたが、排便はしていない。』という児童が多い。朝の排便が課題と言える。

3 児童の様子や取り巻く環境について(生活指導主任より)

- ・「遅い夕食→夜更かし→朝起きられない」という生活リズムの児童が多い。朝、排便ができないことにもつながっているのではないかと。

- ・子どもも大人も忙しく、病院に行く時間がない。歯科受診率にも影響があるのではないかと。

- ・外遊びする児童が少ない。体力不足、ゲーム依存、携帯やスマートフォンによる友達とのつながり等の課題がある。

- ・偏食、少食が多く、食べるのに時間がかかる。

- ・姿勢が悪い。筋力、忍耐力、集中力の低下。



4 体カテストについて（体育主任より）

- ・反復横跳びや 20mシャトルランが東京都の平均を下回っている。持久力や心肺機能が弱くなっていると考えられる。子どもが長くジョギングする場所があまりないのも原因の1つではないか。

5 指導助言

渡辺 久之先生（内科校医）

- ・排便については、夕食が遅いことで、朝に排便ができず、学校では排便を我慢して、便秘につながってしまうことがある。食事の内容や生活を見直して、朝に排便できるリズムを作してほしい。

《子供の睡眠について》…保護者の方からの事前質問への回答

- ・小学生の睡眠時間の目安について、インターネット等で様々な意見があるが、運動・知的能力向上のためにも 21 時には寝てほしい。「身長を伸ばすために必要な睡眠時間」などの情報もあるが、何をねらいにするかによって意見が違ってくるので、あまり悩む必要はないが、9～10 時間程度ゆっくり眠ることが大事である。

《便について》…保護者の方からの事前質問への回答

- ・便の形が毎回違っていても、あまり気にすることはない。食べ物の量や種類が違えば、便の状態が変わる。肉類を多く食べる人は乾燥した少ない便をする傾向がある。また、薬によって便の色が影響する場合もある。

飯田 実先生（耳鼻科）

- ・耳垢栓塞は、耳鼻科医でないと取れないほどの耳垢がたまっているという状態なので、「受診のお知らせ」をもらったら、**必ず受診**をしてほしい。



瀧島 宏美先生（眼科）

- ・スマートフォンやゲームが主な原因となり、小さい頃からの視力低下が問題になっている。視力を保つためにも外遊びは大切である。
- ・色覚検査の実施が区で検討されている。学校で行うことになった場合は、早めに保護者にお知らせするとよい。



生田 剛史先生（歯科）

- ・受診率が高学年になるにつれて低下していることは、とても問題である。歯は再生できない。一度穴が空いたら手遅れであり、症状が出たときにはもう遅いと考えたほうがよい。「今は痛くないから大丈夫」と思っていると、後になって苦労する。このことをしっかり理解してほしい。

《歯の生え替わりについて》…保護者の方からの事前質問への回答

- ・6歳臼歯は、6歳頃にまず下から1本目が生え、1年に1本ずつ（下→上→下→上の順で）生える。全く生え替わらない場合はレントゲンを撮ってもらうとよい。

平八重 裕子先生（学校薬剤師）

- ・プールの腰洗い槽がなくなって、衛生面を気にかけていたが、横からのシャワーが出ているので良い。

4 その他

坂井PTA 会長

- ・生活リズムについては、親としては頭が痛い問題だが、しっかり考えなければいけない。排便については、学校では恥ずかしくて排便できなかったが、トイレがきれいになって、学校でも排便できるようになってきたようだ。

報告は以上です。これからも、子どもたちが心身ともに健康で過ごせるよう、情報を発信していきたいと思っております。

