

ほけんたより



橋戸小 保健室

H30.10.10

*おうちの方と
いっしょに読みましょう

風がすずしくなり、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。

天気が良く暑さを感じる日でも、夕方には涼しくなりますので、カーディガンや上着を用意するなど、衣服の調節にも気を付けましょう。

★18日(木)は秋の歯科検診です。



当日の朝食後は、歯みがきを忘れないようにしましょう！

秋の歯科検診は、「むし歯はあるか」、「歯垢があるか」、「歯並びはよいか」の3つの状態について、診てもらいます。

今すぐに治療が必要な人に「結果のお知らせ」を配付しますので、もらった人は早めに歯科医院に行き、治療を受けましょう。

もし、「現在治療中」の人がいましたら、検診のときに学校医さんに伝えてください。

★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はありませんか？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秒ほど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。



目にいい食べ物を食べよう！

- ウナギ…目を守るビタミンAが多い。 サバ…目に必要な栄養を運ぶ。
- さけ、カニ、いくら、えび…視力が回復する栄養が多い。《魚は目にいい栄養がたっぷり》
- 海藻…かわいた目をうるおす。
- 納豆…ビタミンB2は、目のレンズを守ったり、元気な状態に戻したりします。
- 卵やナッツ…ビタミンB2が多い。



～ 保護者の方へ ～

★水痘に注意！（近隣の小学校で流行がありました。）

9月中旬に近隣の小学校で、水痘（水ぼうそう）の流行がありました。本校では現在まだ感染の報告がありませんが、潜伏期間が長いので、注意が必要です。気になる症状がある場合は必ず医療機関を受診しましょう。



水痘（水ぼうそう）

＜感染経路＞空気感染、飛沫感染、接触感染

＜潜伏期間＞ 主に14～16日

＜症状＞

数個の赤い小さな発疹が出ます。首筋、頭部にできやすく、虫さされと勘違いしやすいです。

半日～1日で発疹の中心が水疱となり、水疱は2～3日で黒いかさぶたになりますが、次々と新しい発疹が全身に現れるケースもあり、全ての発疹がかさぶたになるまで、約1週間かかります。38℃前後の発熱も出ることがあります。

＜注意＞

ワクチン接種をしても、10～20%の人は軽い水ぼうそうにかかることがあります。また、すでに水ぼうそうにかかったことがある人でも、まれに発疹が出ることがあるので、注意が必要です。

＜出席停止期間＞

水ぼうそうにかかると、出席停止扱いになります。「すべての水疱がかさぶたになるまで」が出席停止期間です。医師の指示に従って、登校の際には「登校届」を学校に提出してください。

★そろそろインフルエンザワクチンを！

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か月後くらいに免疫効果が最も高まり、5か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、遅くとも11月中旬には2回目の接種をお勧めします。



★9月の性教育について

9月の身体計測時に行った「性」に関する保健指導についてご報告します。5年生には、「異性との関わりと性被害」について指導しました。内容を少しご紹介します。

- ・異性との関わりには段階があり、異性に興味をもつのは女子のほうが早いと言われている。
- ・自分の心と体がどんな状態、段階なのか、知っておくことが大切。また、好きな人ができたときに、相手がどんな状態なのかを理解しておくことも大切。自分が思っているのと同じくらい、相手が自分のことを思っているとは限らない。

してはいけないこと

- ・人の内緒話を手紙やSNSでばらす。好きな人を言わないと仲間はずれにする。
- ・心や体に関する疑問をネットで調べて、情報を信用する。（間違った情報も多いので注意する。）

性被害について（実例から）

- ・ネットを通じて仲良くなった女の子とSNSでやりとりしていたら、相手から「あなたは本当に女の子？確認したいから写真送って！」とメッセージがあり、そこからエスカレートし、部屋の中や、下着の写真まで送ってしまった。その相手が実は男性で、写真が流出してしまった。
- ・とっさのことに善悪の判断がつかないため、小学生の性被害が多い。男の子も被害に遭う。

性加害について

- ・身体のことだからかたり、悪ふざけをしたりする。むやみやたらに触る。距離が近すぎる。など、知らずに自分が性加害者になることもある。

特にSNSでの被害の話は、身近に感じるのか、とても真剣な表情で聴いていました。

