

南が丘小学校
 保健室
 H30. 3. 7

ようやくきびしい寒さやインフルエンザの流行がおさまってきました。日中はぽかぽかと暖かい日もあり、半そでで元気に運動している子どもたちの姿も見かけます。

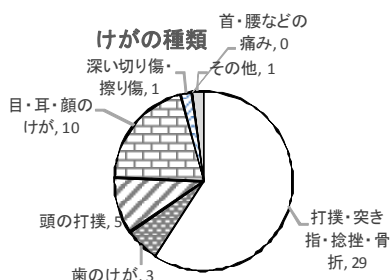
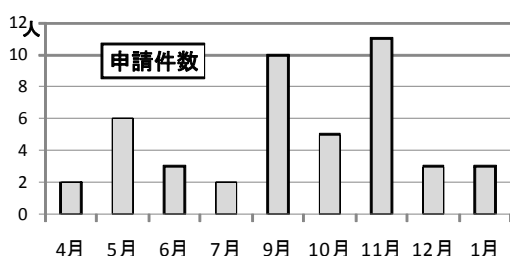
春のおとずれを感じるこの季節は、うれしいような、さみしいような複雑な気持ちになります。一日一日を大切に過ごしていきましょう。



2月28日（水）に開催された第2回学校保健委員会の内容を紹介します。

(人)

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	計	平均
けが	272	451	552	235	478	390	378	288	194	3238	359.8
病気	99	133	158	106	150	98	71	108	159	1082	120.2
計	371	584	710	341	628	488	449	396	353	4320	480.0
1日平均	20.6	32.4	30.9	26.2	33.1	23.2	22.5	24.8	22.1		



・月別来室者数は、昨年度と同じような傾向ですが、10月に台風や長雨の影響で外遊びができず、けがでの来室が少なかったです。

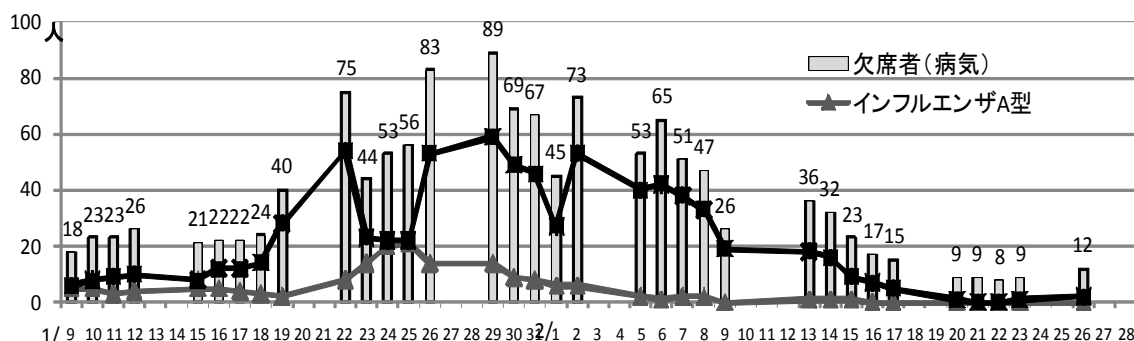
・6月は梅雨や暑さ、また新しい学年での慣れない環境による緊張や不安も重なって、「だるい」「気持ち悪い」といった訴えが多いです。

・スポーツ振興センターの利用は、これまでに45件あります。休み時間に鬼ごっこやドッジボールで捻挫や突き指するなど、遊びの中のけがが多いです。

・6月はけがでの来室が増えますが、センターの利用は少なく、すり傷などの小さなけがが多いです。11月は体育のマット運動や跳び箱での骨折やねんざなどがとても多かったです。

・歯や顔部のけがも多いです。

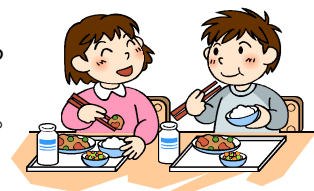
(3) 今年の冬のかぜ状況



- ・冬休み中にも流行していたのか、始業式からインフルエンザの人が11人いました。
- ・A型とB型の混在や、高い熱が出ず、すぐに反応が出ない「かくれインフルエンザ」の影響で、感染がどんどん広がり、閉鎖をしても欠席者が減らない状況が続きました。
- ・本校でインフルエンザにかかった人は318名で、A型とB型の両方にかかった人も18人いました。

(4) 食育について

- ・「ふり返しカード」のおかげで、意識したり、給食を残さず食べられる児童がいます。
- ・6月に比べて11月は、成長とともに残食が少なくなっています。
- ・2年生の食育で、作ってくれている人に感謝することや、「命をいただく」といった内容を学習した後は、全部食べる子がたくさんいました。



(5) 避難訓練について

- ・不審者対応訓練は、雨のため警察の方の講話のみでした。
- ・やはり実施の訓練が大切なので、来年度は時期を検討し、予備日も設定します。

(6) 全国体力・運動能力調査より

- ・5年生の児童が4, 5月に行いました。
- 20mシャトルラン(持久走)は男女ともに、また立ち幅跳び(瞬発力)は女子が、全国平均を大きく下回りました。立ち幅跳びの結果から、上半身の使い方が弱いと思われます。片足で跳ぶことや短縄跳びの運動など、上半身を使う運動を取り入れていきたいです。



一年間、がんばったね。そして、ありがとう！

一年の区切りに、「一年間よくがんばったね」と自分をほめてあげてください。そして、気持ちを新たに、来年度をむかえる心の準備をしましょう。

6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。中学校での活躍やこれからどんどん成長する姿を楽しみにしています。

保護者の皆さま、ありがとうございました。(保健室：出口、西田)



裏面に続きます →

Q & A

前回のほけんだよりで、保護者の方からいただいた質問に、校医の先生方が返答やアドバイスをくださいました。参考にご覧ください。

Q 1. 学校での歯みがきはしないのでしょうか？

A：食後の歯みがきは効果的です。ただ、水道などの施設面で問題もあり、市内でも実施しているところは少ないです。また、歯ブラシの管理が難しく、衛生面でも問題です。歯みがきの代わりに、汚れが取れるよう強く、うがいをすることは効果があります。



【学校より】

給食後に、全校そろっての歯みがきは行っていますが、やりたい人は歯ブラシを持ってきてもらっても構いません。歯みがき粉は使いません。ただ、歯ブラシを置いておく場所はありませんので、巾着に入れて毎日持ち帰るなどして各自で管理をお願いしたいと思います。

Q 2. 希望者の色覚検査の結果を受けて、やはり受診をした方がいいのでしょうか？ 学校での視力検査の結果で受診するが、眼科で測定すると問題ないのですが・・・

A：色覚は遺伝性のもので、治療法はありません。日常生活で困ることがあったり、将来、就職の際に何か心配なことがあれば、受診や相談されたいのではありません。



【学校より】

学校で行う視力検査は簡単なものです。環境や照明も眼科とは違うので、検査結果にも差が出るかも知れません。また、体調によっても視力は変動しますが、眼科で問題がなければ、よいと思います。

Q 3. 9月～1月（4ヶ月）で身長が1 cmしか伸びていないので心配です。（2年女子）

A：今度の4月の測定でも伸びていないようであれば心配ですが、今はあわてなくてよいでしょう。



Q 4. 口呼吸を鼻呼吸に変えたいが、いびきをかいて寝ています。

A：耳鼻科の病気がないか調べてもらいましょう。いびきをかいている人は、扁桃腺が大きい場合があります。

口呼吸は、むし歯や色素沈着など口腔の病気につながる場合があります。低学年に多いですが、食べ物を「飲み込みにくい子」は、いつも口を開いていることがあります。飲み込むときの様子も見てください。

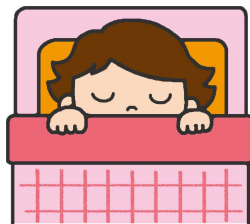
Q5. ガスがたまりやすい体質なのか、おならがよく出ます。(高学年女子)

A: 便通はあっても、まだ腸に便が残っている可能性もあるので、食生活を改善してみましょう。また、恥ずかしさから、おならをがまんしたりしているのではないのでしょうか。

Q6. 睡眠や起床時間は決まっていますが、とにかく就寝時間が遅いです。やはり、しっかり睡眠時間はとった方がいいのでしょうか。(2年生)

A: 医学的に言えば、夜10:00~夜中2:00に成長ホルモンが出るので、この時間に寝ていることが必要です。遅くても10:00には寝ましょう。

また、大人の場合ですが、睡眠時間が少ないのも、多すぎるのもよくないです。だいたい6~7時間寝る人が、もっとも生存率が高いというデータがあります。



Q7. 偏頭痛はどうしたらいいのでしょうか?

A: 母親が偏頭痛だと、子どもも偏頭痛のことが多いです。学校にも薬を持ってきて、痛くなったら早めに飲みましょう。がまんすると気持ちが悪くなって、吐いてしまうこともあります。また、コーヒーや紅茶、チョコレートといったカフェインの過度な摂取も頭痛につながります。

Q8. 膝の痛みを訴えますが、病院に行くほどでもなさそうで、受診した方がいいかどうか悩みます。(5年男子)

A: 痛がる時間帯によります。昼間も痛がるようであれば受診が必要です。夜や朝方に痛くても、昼間はけろっとしていれば成長痛でしょう。病院に行くかどうかは本人に任せて、むりやりに行かなくてもよいでしょう。

Q9. 抗インフルエンザ薬(タミフル、リレンザ、イナビル)の処方の違いをおしえてほしいです。(3、6年女子)

A: タミフルは10歳代(10~19歳)は、異常行動の心配があるため、あまり処方されていません。

リレンザとイナビルは吸入式ですが、吸入ミスがないように、上手に吸える子どもには2回吸入のイナビルを、吸えるかどうか心配な子どもにはリレンザ(朝夕2回×5日間)を処方します。ドクターによっては、A型かB型かによって、使い分けていることもあります。



Q10. コンタクトレンズはいつからしていいのでしょうか?

A: 眼科医と相談ですが、自己管理がきちんとできるかどうかが大事でしょう。

