

ほけんしつだより

平成23年9月2日
広島市立井口小学校
ほけんしつ

夏休みが終わり、学校に子どもたちのすてきな笑顔と元気な声が戻ってきました。まだまだ暑さ残っていますし、久しぶりの学校で体だけでなく心も疲れやすいです。小さな変化や不調を見逃さないように見守っていきましょう。

夏休みあけの生活チェック

- 朝、気持ちよく目がさめますか？
- ごはんをおいしく食べていますか？
- おなかの調子はいかがですか？
- 1時間目から、頭やからだがかたく動いていますか？
- 夜ふかしをしていませんか？

これから楽しい行事がたくさんあります。からだのスイッチを学校モードに切りかえて、元気に過ごしましょう。

<9月1日は防災の日・9月9日は救急の日>

防災グッズ・救急箱にはどんな物を準備したらよいのでしょうか。関係のないものが6こ入っています。同じような掲示物を職員室前と保健室に掲示しています。学校にいらしたときごらんください。これを機会におうちでも、防災グッズや救急用品について、話合ってみるのも良いですね。



<まだまだ気の抜けない熱中症>

夏の強い日ざしは残っています。引き続き暑さ対策をしてお子様の健康に気をつけてあげてください。

☆予防法

- ・ 天気の良い日は、必ず、帽子をかぶり、汗をすいやすい服を着る。
- ・ 暑い日には、長い時間（1時間以上）続けて運動をしないようにする。
- ・ 水分をとる時の量は、コップ1杯くらいで、一度にたくさん飲まないようにする。
- ・ 運動をする前後に水分をとる。
- ・ 寝不足の時や体がだるい時は、熱中症になりやすいので、睡眠、食事をきちんととる。



静まりかえていた学校は、子どもたちの元気な声や笑顔であふれ返っています。夏休み中、子どもたちは、普段、学校では体験できないいろんなことに挑戦し、とても貴重な休みを送ったことでしょう。また、「9月からもいろんなことにチャレンジするよ！」

「頑張るよ〜！」といった目の輝きを感じました。

8月24日(水)学校保健委員会が行われました。PTA会長さんをはじめ保健部の保護者の方にたくさん参加して頂きました。ご多用中、また暑い中ありがとうございました。内容や資料の一部、学校医の先生の話などほげんだよりで紹介させていただきます。

* 食育の取り組みは給食便りでお知らせします。

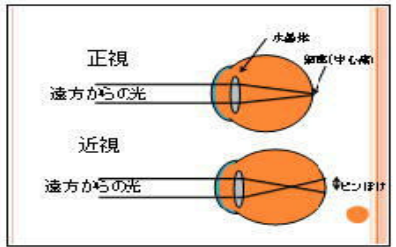
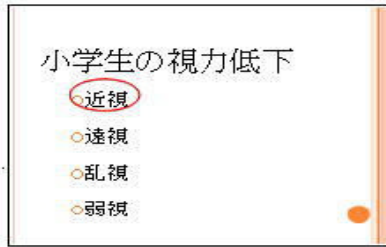
学校保健委員会

平成23年8月24日(水) 13:30~14:30 PTA会議室

- 1 校長あいさつ
- 2 学校医紹介
- 3 提案
 - <1> 定期健康診断結果について 2~4ページ
 - <2> 保健室入室状況・災害発生状況について 5~6ページ
 - <3> 環境衛生検査について 7ページ
 - <4> 食育の取り組みについて 8~13ページ
 - <5> 新体力テスト結果と体力づくりの取り組みについて 14~15ページ
 - <6> 安全チェックカードの取り組み 16ページ
- 4 質疑応答
- 5 保護者からの質問 「中耳炎の予防について」 耳鼻科医 石原先生(資料1)
- 6 講話 「視力矯正について」 眼科医 宮田先生
- 7 主幹あいさつ

* 資料は、学校のホームページで読めます。是非ご覧ください。また、資料のご入り用の方は保健室までご連絡ください。

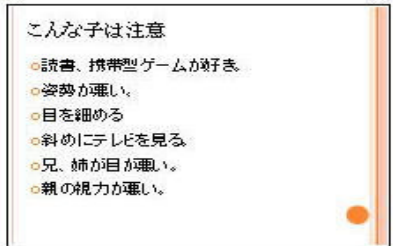
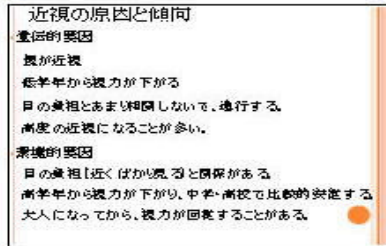
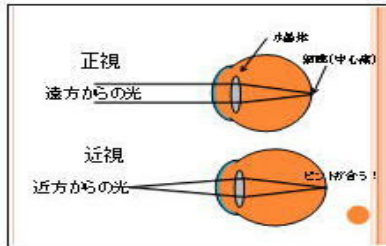




1

2

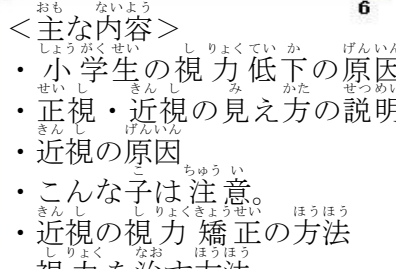
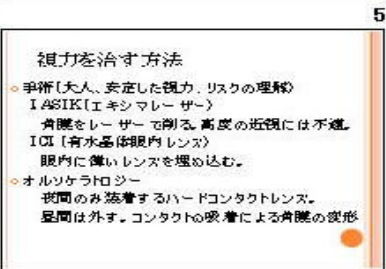
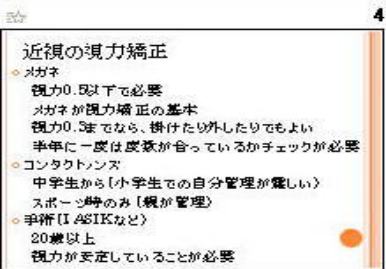
3



4

5

6



7

8

視力低下の原因<遺伝的要因>

- 親が近視。
- 低学年から視力が下がる。
- 目の負担とあまり相関しないので、進行する。
- 高度の近視になることが多い。

視力低下の原因<環境的要因>

- 目の負担(近くばかり見る)と関係がある。
- 高学年から視力が下がり、中学・高校で比較的安定する。
- 大人になってから、視力が回復することがある。

<こんな子は注意>

- * 読書、携帯型ゲームが好き
- * 姿勢が悪い
- * 斜めにテレビを見る
- * 兄、姉が目が悪い
- * 親の視力が悪い
- * 目を細める

<視力 矯正>

- ☆メガネ 視力 0.5 以下で必要 メガネが視力 矯正の基本
視力 0.3 までなら、掛けたり外したりでもよい。半年に一度は度数が合っているかチェックが必要
- ☆コンタクトレンズ 中学生から(小学生での自分管理が難しい)。スポーツ時のみ(親が管理)
- ☆手術(LASIK など) 20 歳以上で視力が安定していることが必要

<質問> 「中耳炎」の予防はどうしたらよいのでしょうか？

<回答>

中耳炎の感染経路として耳管経由、外耳道経由、血行経由が考えられますが、そのほとんどが耳管経由です。

急性中耳炎は、主に風邪が原因でなることが多いため、急性中耳炎の予防としては、まずは風邪をひかないようにすること、風邪を長引かせないようにすることです。そして風邪をひいてしまったら、できるだけ早く治して、咳や鼻水を長引かせないようにすることです。そして、子どもをよく観察して早期発見、早期治療に努めて下さい。

また、風邪をひかないようにうがいをして、鼻汁があるときは鼻をすすらないように指導し、正しい鼻のかみ方を教えることも大事です。鼻をかむことは強くかみ過ぎない限り、耳に悪いということはありません。強弱よりも、大事なのは回数です。これらは家庭で保護者の方が中心となって行う治療であり、これがもっとも重要と考えられます。

子どもがアレルギー性鼻炎の場合は、急性中耳炎にかかりやすいため、特に気をつけてあげましょう。

また一度、急性中耳炎になったことのある子どもは急性中耳炎を繰り返すことが多いので、風邪を引いたときには早めに受診することで、急性中耳炎の再発の予防にもなります。

全般的な健康管理、つまり、体の抵抗力をたかめるために、食物の好き嫌いをなくし、栄養のバランスをに気をつけ、体をきたえることが重要です。

子どもは成長して体が丈夫になりますと、中耳炎をおこしにくくなり、またかかっても治るのが早くなります。

いずれにしても、早期発見と早期治療に加えて、家庭での食生活の改善などが、中耳炎を予防します。

<環境衛生検査>

学校薬剤師の河内先生とともに実施しました。照度・空気・飲料水・プールの水質検査をし、基準値を満たしていました。今後も安全に学校生活を送れるように取り組んでいきます。



----- きりとり -----
ほけんだよりや健康のことなどについて質問、ご意見があればどうぞお書きください。
(よろしければお名前をお願いします。)

なまえ
名前