

ほけんだより 12月

R5.12.1

林崎小 保健室

「1年の締めくくり、12月」



「ふゆ げんき 冬を元気にすごそう」

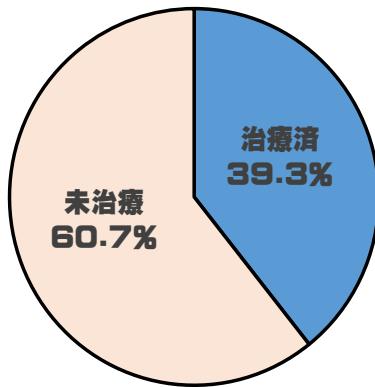
2023年はどんな年でしたか？少し生活をふりかえれば、来年の目標や夢が見えてくるかもしれませんね。

さて、12月に入ると本格的に寒くなってきました。教室では暖房しながら、窓や扉を少し開けた状態で、感染症やかぜの予防を続けましょう。下着を着ていない人は、寒さ予防のために下着を着て、お腹を冷やさないようにしましょう。



11月14日(火)に学校保健委員会を開催しました。

《むし歯の治療状況 (11月13日現在)》



6月の歯科健診では、61名の児童にむし歯がありました。治療ができていた児童は24名(39.3%)です。

未治療の児童には、個人懇談時に「受診状況調査」で治療の有無などを確認させて頂き、再度、「受診のお知らせ」をお渡しいたします。

学年別むし歯の治療状況

1年：60%	2年：40%
3年：33%	4年：63%
5年：29%	6年：15%

また、4月の視力検査で裸眼A以下だった児童は、男子35% (県36%)、女子31% (県42%)で県平均よりはよい傾向でした。11月中旬の受診率は53%でした。歯や目の健康のためにも、早めの受診をお願いします。

学校医・学校薬剤師・田淵PTA会長・研修委員の吉本さんと渡邊さん・校長・教頭・養護教諭の8人で林崎小学校の子どもたちの歯や目・肥満傾向の推移等について話し合いました。

「普段の生活で、目に良い生活ができていますでしょうか？」では、「ゲームや動画・タブレットの使用方法で、使用時間が長くなるにつれ、姿勢が悪くなっている。」「画面と目の距離が近くなっている。」という意見が出て、学校や家庭での姿勢指導の大切さを痛感しました。また、低学年の保護者としては、子どもにゲームをさせてもよい時期をいつ頃からにした方がよいのか悩んでいる様子が伺えました。使用にあたっては、お子様とも話し合い、各家庭でのルール作りが大切であると感じました。

肥満傾向に関しては、成長期前の軽度肥満も考えられるため、一概に肥満といえない場合もあるため、長い目で経過観察する必要があるのでは？という意見も出ました。学校としては、今後も発育測定や生活清潔調べ・保健教育などを通して、健康への意識付けと啓発をしていきますので、ご協力をよろしくお願い致します。

6年生を対象に薬物乱用防止教室を開催しました。

11月30日(木)、講師に徳島大学医学部保健学科教授の奥田紀久子先生より、主に、飲酒・喫煙や薬の過剰服用による健康への影響について教えていただきました。クイズに答えながら、自分の将来のことを考えて、学習を深めることができました。以下、児童の感想です。

タバコに入っているニコチンが、血管を収縮させることや、吸いたい依存の症状をやめることができなくなるので、タバコはこわいなと思った。

他にも、タールや一酸化炭素がたくさんふくまれていることがわかった。

タバコには、からだによくない物がたくさん入っているので、将来吸わないようにしようと思った。

缶ジュースに見えて、実はお酒である

飲み物があるので、気をつけようと思った。

最後に、校長先生からは、「今日は正しい知識を学習しました。この知識をもとに、正しく判断し、正しく行動できるように、今後の生活に生かしてください。」とコメントをいただきました。

タバコを吸うと、がんになりやすくなることや、むし歯や歯周病などの健康に影響があることがよくわかった。

タバコは吸う人よりも、タバコの先から出るけむりの方が体に悪いことがわかった。タバコのけむりは半径7mも広がるのがわかり、びっくりした。



健全な生活のために社会のルールを守ろう！

あれ？おかしいなと思ったら？

次のような症状があったら、インフルエンザの可能性があります。ふつうのかぜと同じようにのどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。

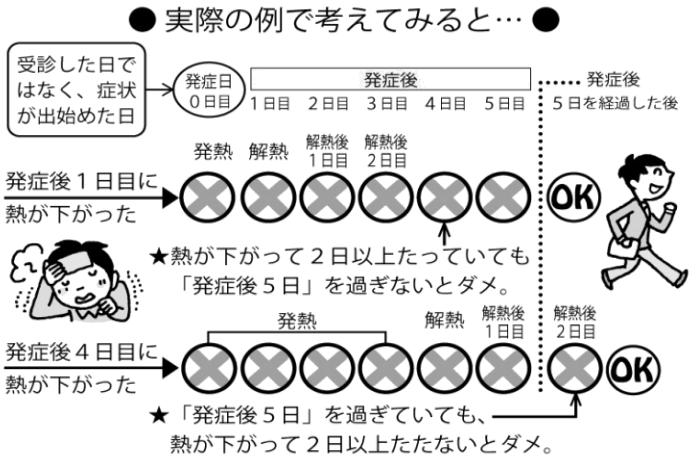
感染力が強いため、体調の変化に注意し、おかしいな？と思ったら無理に登校せず、医師の診察を受けてください。

 38°C以上の熱がある。	 からだのあちこちが痛い。 (関節痛・筋肉痛)
 からだがだるい。	 頭が痛い。

早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

インフルエンザと診断された場合には、学校へご連絡ください。(林崎小686-2469)