

1月 元だよい 保健

貝塚市立中央小学校

2011年1月



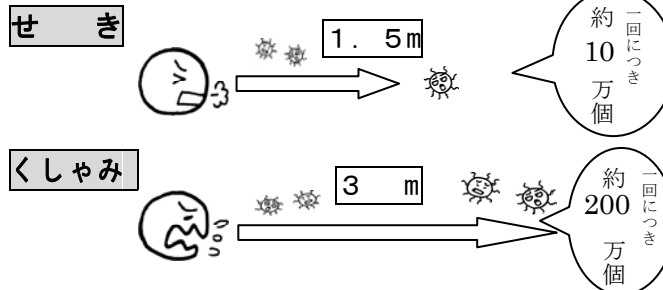
明けましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごせましたか？2011年もみなさんにとって、みのり多きすてきな年になりますように！3学期も元気いっぱい、がんばっていきましょう。

欠席状況

11月に引き続き12月も、各学年で嘔吐や下痢でお休みする子が増え、1年6組では12月3日(金)～5日(日)の3日間、学級閉鎖になりました。その後はどの学年でも徐々に減り、中旬頃にはほぼ終息しましたが、冬休みがあけても、嘔吐での欠席者が数名います。また、おたふくかぜは3学期始まってからも数名の感染報告があります。インフルエンザについては、現在欠席者はいません。

今年の冬も！ せきエチケット

せきやくしゃみにはたくさんのウイルスがふくまれています。一回のせきやくしゃみでも、実はこんなにウイルスがとんでしまうのです。



ウイルスを広げないためにも、せきやくしゃみができる時はマスクをしたり、ハンカチや手で口をおさえましょう。

部屋の空気を入れかえよう



寒いからといって、部屋や教室を閉めきったままにしていると、ほこりやウイルス、人間がはいた二酸化炭素などですぐに空気がよごれてしまいます。換気をしない部屋にいますと、頭がぼんやりしたり、頭やのどが痛くなったり、病気にかかりやすくなります。定期的に換気をして、空気を入れかえましょう。



☆換気のポイント☆

新しい空気を取り入れ、よごれた空気を外へ出すために、慧もしくはドアを向かいに2ヶ所以上開けましょう。

やちょう 野鳥はさわらないで！！

ニュースなどで『鳥インフルエンザ』という言葉も聞いたことがある人もいますが、野鳥は、おうちで飼っている鳥と違って、様々な菌をもっていたりします。

もしも、死んでいる鳥を見つけた場合は、近づかないようにして、大人の人に連絡してください。



絶対に触らないようにしましょう。

うれしいな♪ ～こんな姿みつけた！～



- ・けがをした下級生を、保健室に連れてきてくれる上級生がたくさんいます。
- ・一緒に遊んでいなくても、泣いている子がいたら、声をかけて連れてきてくれる優しいお兄さんお姉さん、とてもうれしい姿です。
- ・廊下を走っている子を見かけたら、「走ったらあかんで！」と声をかけてくれる姿や、トイレのスリッパをならべてくれる子が増えてきました。とっても気持ちがいいです。



おうちの方へ ～脊柱側わん症について～

脊柱側わん症とは、身体を後ろから見たとき、脊柱が極度に横に曲がったり、傾いたりねじれがあるものや、元に戻らなくなったものをいいます。原因の分からない特発性側わん症がほとんどで、発見された年齢で、乳児期側わん症・学童期側わん症・思春期側わん症の3つに分けられます。側わん症の大多数は10歳～15歳にかけて発症する思春期側わん症で、特に女子に多く見られます。女子は11～12歳、男子は13歳ごろ急速に進展すると言われています。

近年の治療学の進歩により、側わん症は早期に発見されれば、簡単な装具を中心とした治療と、運動治療法でわん曲の進行を阻止することができるようになりました。学校でも内科検診時に側わんの有無を見ておりましたが、ご家庭におきましても、下記により「せぼねチェック」をすることは、早期発見するため、非常に重要になってきます。気になることがありましたら、病院へご相談されることをおすすめします。

せぼねチェック！

◆けんこう骨の高さは同じですか？

◆おじぎしたときの背中の高さは同じですか？