ほけんだより　5月

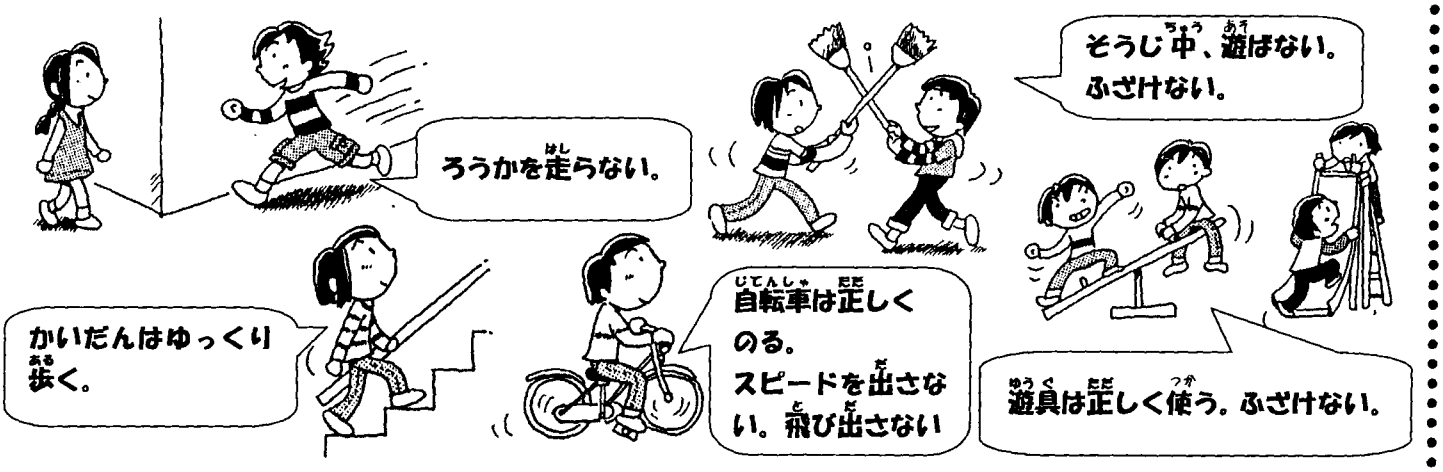
貝塚市立二色小学校　保健室
２０１２年　５月

ゴールデンウィーク明け、インフルエンザも終息したと言われた矢先、二色小学校ではB型のインフルエンザが流行し、１クラス学級閉鎖をおこないました。今はインフルエンザもおさまり、毎日体育大会の練習をがんばっています。

しかし、朝晩は涼しいのに、昼間は汗ばむくらい暑い日もあり、体調を崩しやすい時期です。風邪気味の子や、おなかの調子が悪い子も増えています。夜は早めに休むように、元気に体育大会を迎えましょう。

けが が増える時期です

５月も後半になり、けがが増えてくる時期です。けがをふせぐために、日ごろから次のようなことに注意して生活しましょう。



うれしいこと

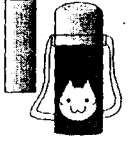
毎朝、健康観察を職員室に取りに来てくれる２年生のお当番の子は、職員室の入り方がとても上手です。「しつれいします。２年○組の健康観察をとりにきました。」「しつれいしました。」と、しっかりあいさつをしてくれます。

４年生の男の子も、職員室の入り方がとても上手！「しつれいします。４年○組の○○○○（名前）です。△△のかぎをとりにきました。」と自分の名前まで言ってくれます。とても気持ちがいいです。

保健室の入り方が上手な子もたくさんいます。「しつれいします。」「しつれいしました。」「ありがとうございました。」としっかりあいさつをしてくれます。とてもうれしいです。
また、砂で汚れたすり傷を、自分で水で洗ってから保健室に来てくれる子も増えています。うれしいです。

４月から、健康診断が続いています。どの健康診断もとても静かにスムーズに行うことができています。
ご協力、ありがとうございます。

お茶を持ってきましょう



これから暑くなってきます。
水分が足りなくなると、体の調子が悪くなることがありますので、お茶を持ってくるようにしましょう。
体育大会の練習も始まっています。
汗ふきタオルもあるといいですね。

※スポーツドリンクについては、熱中症などの緊急時に備え、学校で用意しています。

毛虫を見つけても、さわってはいけません。
もし見つけたら、先生やお家の人に教えてください。
毛虫は危険を感じると毒のついた毛を風で飛ばします。近づかないようにしましょう。

ささされた場所を水道の水でよく洗い、お医者さんへかいたり、こすったりしてはダメ！

ささされてすぐのときは、セロテープなどをつかって毒毛をとる

服にひそんでいたり、毒毛がついていることがあるので、着ていたものは洗濯しましょう

≪　健康診断が続いています　≫

毎年、春に行われている定期健康診断は、学校保健安全法という法律によって決められた項目を検査しています。

【内科検診より　直先生】

昨年度に比べて、姿勢の気になる子どもさんが少なくなったように感じます。お家の方が気をつけてくださっているおかげかと思います。子どものうちは、まだ体がやわらかいので、本人、お家の方、先生などが、時々姿勢を気にするようにするだけで、ずいぶんよくなるものです。

姿勢が悪いと、背骨にも影響します。逆に小学生では、成長期なので、姿勢をよくすることで、背骨も正常になります。鏡などで姿勢をチェックしてみてください。意外と、右や左にさがっていることがあります。

筋力、体力が低下しているのか、しっかり立てない子が気になりました。しっかり立てないと、将来、寝たきりになってしまう可能性があります。正座した状態から、手を使わずにそのまま立ち上がることができるか、一度チェックしてみてください。しっかり立てると、背骨も曲がらず、骨盤も正しくなります。また、しっかり歩ける子は、しっかり立てる子です。

軽いアトピーや乾燥肌（ドライスキン、アトピーの一歩手前）の子は、保湿はもちろん、朝５分程度の乾布摩擦も効果的です。体質改善につながります。

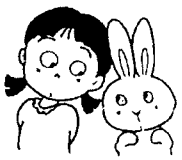
目の粗いタオルで、心臓に遠いところから、徐々に心臓に向かって行います。

腕左右３０秒ずつ→足左右１分ずつ→おしり→背中→おなか→心臓（胸）。

ただし、熱心にこすりすぎるのも、皮膚の表面をいためてしまい、よくないので、注意してください。

インフルエンザの出席停止期間が見直されました（発症後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで）。今は、よく効く薬ができているので、薬を飲めば、早い子は１～２日で熱が下がります。しかし、感染力はまだ残っており、発熱後２～３日が一番ウイルスをまき散らしてしまう時期です。また、熱が下がって元気そうに見える子どもさんでも、高熱（感染症）の後は、体力が戻りきっていないことが多く、ぶりかえすこともあります。体育や激しい運動などは、無理させないようにしましょう。

視力検査について

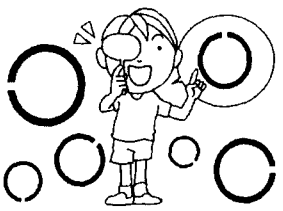


最近、近視の子どもさんが増えています。大きな原因として、パソコンやゲームが考えられます。

視力検査は、授業が受けにくくないか、黒板の字が見えているのかを調べるために行っています。近視が悪い訳ではなく、授業がスムーズに受けられるよう、メガネをかけるタイミングをはかるために検査しているのです。

視力検査は、まず教室でＡ（１．０）が見えるかどうか担任の先生が調べ、その後、見えにくい子は、再度保健室で測定し直すという二重の方法をとっています。教室は保健室ほど視力を測定する条件はよくありませんので、教室でＡ（１．０）が見える子というのは、実際にはもっと視力があるということになります。その反対に、教室でＡ（１．０）が見えなくても、保健室で見えるという子もでてきます。

しかし、保健室といえども、病院とはまたまた条件が違います。保健室でＡ（１．０）が見えない子も病院で測ると、Ａ（１．０）以上だったということも、もちろんあります。



学校での結果は「異常があるかもしれない」というスクリーニングですので、病院での結果と違うことがあることをご了承ください。

また、めがねを持っている子については、めがねをかけてＡ（１．０）以下の子にお知らせをわたしています。（学校保健安全法の改正により、裸眼視力は測っていません）。めがねの度をゆるめに合わせている等あるかと思いますので、病院に行くかどうかは各ご家庭で判断していただきたいと思います。

※学校保健安全法の改正により、色覚検査は行っていません。