ほけんだより ３月

平成３０年３月１日
海田南小学校　保健室

寒い日があるかと思えば，暖かな日差しの心地よい日が続く今頃の気候を「三寒四温」といいます。寒さが３日続けば，その後は暖かい日が４日間位続くという意味です。私たちも，毎日これとよく似ている気がしませんか？嫌なことがあっても，その後には良いことが待っています。三寒四温をくり返しているうちに，春がやってきます。卒業や進級という学校生活の区切りを迎えるみなさんにも，暖かい春の日差しがたっぷり注ぎますように。

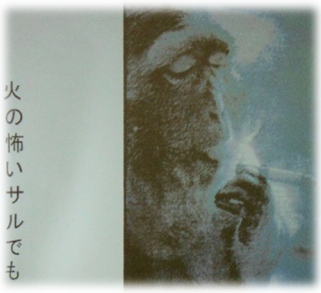
＊６年生が薬物乱用防止教室を受けました＊

２月７日（水）に６年生を対象として，学校薬剤師の戸口拓士先生に来ていただき，薬物乱用防止教室を実施しました。薬の正しい使い方や喫煙，危険ドラッグまで幅広く学習することができました。子どもたちは，いつ・どんな場面で危険ドラッグに誘われるか分かりません。「先輩に誘われたら？」「友人・知人に誘われたら？」いろんな場面を想定して，どんな状況でも必ず断ることができるよう，今一度ご家庭で話をしてみてください。

『断り方のコツ！』

- **聞く耳をもたない**（少しでも興味をもつと，そこにつけこんできます。）
- **「お母さんに怒られるから！」の一点張り**（相手をあきらめさせる。）

ちなみに・・・
「電子タバコ」は健康リスクが少ない？！
電子タバコは，ホルムアルデヒドなどの発がん物質はほぼ従来のタバコと同様です。また，アクロレインなどの毒性物質・刺激性物質もほぼ同様です。
そのため，**電子タバコも普通のタバコと同様に危険です！！**



＊学校薬剤師による空気の検査を実施しました＊

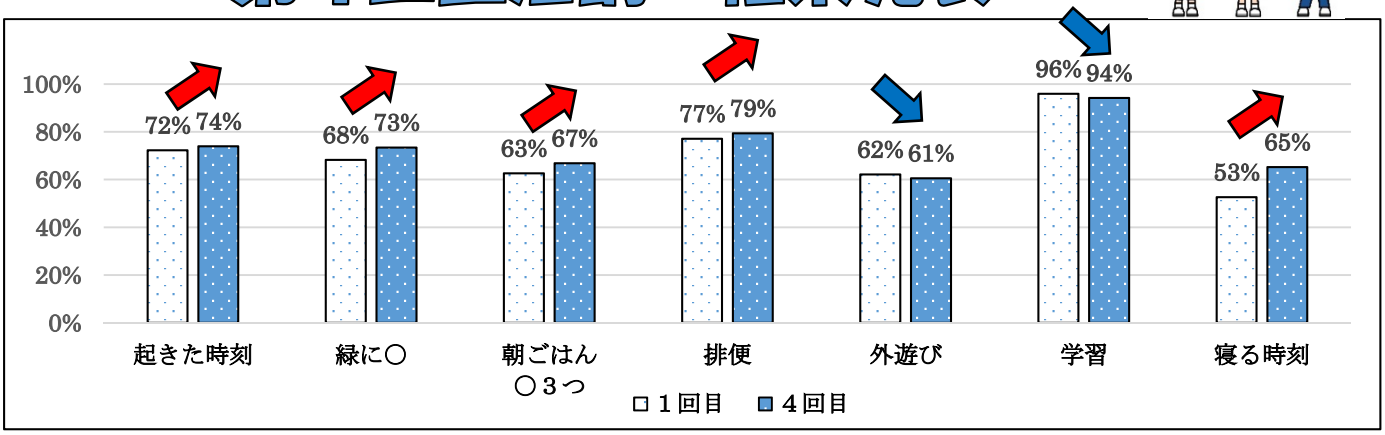
学校薬剤師の戸口拓士先生に，教室の空気の検査をしていただきました。教室内の二酸化炭素の濃度を専門の機械で測定されました。

対角線に窓を２ヶ所開けて，こまめに換気しましょう。

＊歯みがきチェック週間が始まります＊

３月５日（月）～３月９日（金）の１週間は，今年度最後のはみがきチェック週間です。
第２回目では，３クラスが歯みがき率１００％でした。第３回では，全部のクラスが歯みがき率１００％になるといいですね。
クラスで声をかけ合って頑張りましょう！

＊第４回生活調べ結果発表＊



１月２９日（月）～２月２日（金）は，今年度最後の生活調べを行いました。どのクラスも良く頑張っていました。今回は，第１回（６月）と比べています。

今回，生活調べに取り組む前に，カードにめあてを書いているクラスが増えており，意識が高まっていました。また，１月の朝ごはんの栄養指導を思い出し，４年生の１クラスが，朝ごはんレシピを考えていました。自分で黄色・赤・緑の３色そろった朝ごはんを考えることは，とてもすばらしいことですね。

☆　私・ぼくが考えた　朝ごはんレシピ　☆

◎　具沢山みそ汁，ごはん，たまごやき（Ｉくん）
◎　３色カラーサンドイッチ（ハム，卵，レタス）（Ｓくん）
◎　コンフレーク，牛乳，イチゴ（Ｙさん）

ぜひ，みなさんも３色そろった朝ごはんにチャレンジしてみてください！

＊学校保健委員会＊

２月８日（木）に，学校保健委員会を開催しました。学校医や学校薬剤師の先生方，ＰＴＡ役員の皆様にご出席していただき，実りのある会となりました。保護者の皆様に募集しました質問について，校医の先生方にご回答いただきました，裏面に掲載していますので，ご覧ください。（掲載許可を頂いています。）

学校医の先生方，PTA 役員様より

【学校医の先生方】

○今年のインフルエンザは，例年と違う傾向で，ＡＢ同時にかかることがあります。手洗い・うがい・換気等の予防が大切です。

○習癖についての質問が多かったです。子どもは相手にしてほしい時に放置されると，特殊な習癖に繋がることがあります。忙しい中でも，子どもに少しでも目を向けてあげるといいですね。

○電子タバコ等，大人の意識によって子どもが手を出しやすくなります。正しい情報を子どもたちに伝えていくことが大切です。

【保護者の方】

○生活調べは，内容や時期によっては継続が難しいことがありますが，意識して生活習慣に結びついている気がします。

○仕上げ歯みがきはいつまでしたら良いですか？

【平田先生：時期はありませんが，できるときにしっかりしてあげてください。】

※　裏面あり

＊学校保健委員会質問への回答＊

質問	ご回答
心配事があると腹痛があります。（毎日，決まった時間に痛がる） どのように対応すれば良いでしょうか？	胃腸炎等の病気的なものではないと思います。最近，過敏性腸症候群という，お腹がよく痛くなる症状で，小学生にも増えています。 いつ，痛がるのか，また，その原因がストレスになっていないか，子どもと話をすることが一番だと思います。
口さみしいのか，気がつくと服の袖やおもちゃ，ティッシュまでかむことがあります。ガムはあまり与えたくありません。何かやめさせるよい方法はありますか？ また，このかむ原因は何かあるのでしょうか？	神経質に考えなくてもいいと思います。その行動をすることで本人の安心に繋がっていると思います。止めるように注意するのではなく，別の興味がわくように声かけて，気がまぎれるようにするといいと思います。また，相手にしてほしいサインかもしれないので，話しかけてあげるといいと思います。
普段と異なる環境にいる時，眼振がおこるように思われます。写真館での写真をとる時や，学校での参観日に目が一瞬右上へ振れる動きをしました。 本人に聞くと，「目が少し痛い」とこする様子を見せました。11月中旬に気づき，この2～3週間で眼振がみられたのは，2回ほどです。このまま様子を見ていた方が良いのか，どこかへ診察を受けた方が良いのか悩んでいます。	眼球振盪（がんきゅうしんとう：眼振）とひとくくりに言っても，出現した時期や眼球の動きによって様々なタイプに分類されます。大事なことは，物を見る網膜の中心部分が十分に発達しているかということです。 眼振によって網膜の中心部分に像が結ばれないと未発達のままになり，弱視に繋がる原因となります。 まず，近くの眼科を受診し， 必要があれば弱視専門外来のある病院に紹介してもらうのがよろしいかと思います。
アトピーがあるのですがよく全身をかゆがります。何か良い対策はありますか？	一番は，皮膚科を受診し，症状に合った薬を塗ることだと思います。また，肌が乾燥しないよう，保湿をすることも大切です。
身長について，高身長・低身長の児童はどの段階で判断し受診が必要でしょうか。目安を教えてください。	成長曲線を使って，基準からどれくらい離れているかで判断します。年齢（学年）によって基準が違います。成長ホルモンの量によって，高身長・低身長に関係しますが，気になるようならかかりつけ医に相談してみてください。
歯が抜けません。いつになったら抜けますか？	状況によって異なりますので，一言では言えませんが，永久歯の生え変わりの時期は，とても個人差があります。1年生の秋の歯科検診でも，乳歯が1本も抜けていない児童もいます。心配でしたら，歯科医院を訪れ，レントゲン写真を撮ってもらうと安心です。
小さい頃から冬になるとほっぺがまっかになり，なかなか引きません。汗もかきにくい体質です。熱がこもりやすい様ですが改善策はありますか？	頬には，たくさんの毛細血管があり，血流が赤いため頬が赤く見えるようです。大人になると，自然に治ります。

前歯がすきっ歯になっています。治るものでしょうか？	2年生で前歯がすきっ歯と言う事ですが，この状況は，異常事態ではなく普通に見られます。 完全に自然治癒するかどうかは，お口の中を拝見しないと分かりませんが，一過性のものですから，治療の必要はありません。 しかし，隣の歯の生え方に異常があったりすると，歯並びが悪くなる場合がありますので，矯正専門医に見てもらいましょう。
普段からお菓子はそんなに食べず，ジュースも友だちと遊ぶときしか飲んでいません。ごはんを食べる量もそんなに多くないと思うのですが，体重が少し重く感じ肥満が心配です。どのくらいまでが適正体重なのでしょうか？	お子様の身長と体重を拝見したところ，身長も高いので心配はいらないと思います。肥満は，身長と体重の比率なので，身長が高ければ体重が多くても大丈夫です。
小さい頃から，夢遊病になることがあります。泣いたり，さけんだり，怖がったりします。本人は覚えてなく，ムービーを見せてビックリしています。本人が疲れていたり，怒られた日になるのかなと思って，こちらが気を遣ったりしています。なぐさめたり抱きしめると本人も目を覚ましますので，治まるのですが， これから泊まりの行事があったりするので気になっています。	脳の成長とともに治ります。病気ではないので，治療の必要もないと思います。どうしても気になるようなら，かかりつけの小児科で相談されてもいいと思います
子どもは風の子と昔から言われていますが，冬でも半ズボン（スカート）で強い子に育つのでしょうか？また，半ズボン（スカート）で寒く，背中を丸めて歩いたりするより，例えば12月～2，3月は，長ズボン着用可にして，足元を温めて体温を保持したほうが風邪予防にもなりますか？	服装と風邪は，あまり関係がないと思います。風邪予防は，うがい・手洗い・十分な休養で防ぐことができます。