

11月

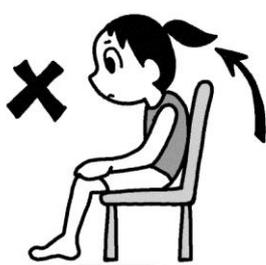
ほけんだより

桜小 保健室
2018.11.9

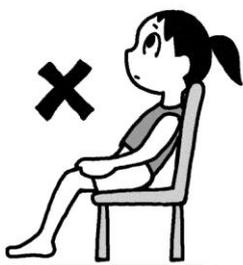
こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標は『**姿勢を正しくしよう!**』です。

よい姿勢で過ごす、内臓の働きがよくなり、「健康で疲れにくい体」をつくることができます。また、背筋をぴんと伸ばすことで、心も明るくなります。勉強中や食事のときなど、目ごろから正しい姿勢で座るよう心がけましょう。

正しい姿勢で座っていますか？



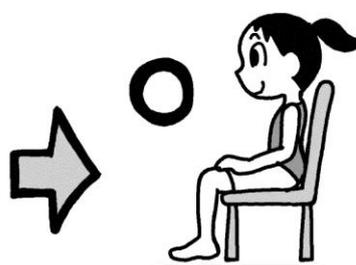
ねこぜ
猫背に
なっている



あさ こし
浅く腰かけて
背もたれに寄りかかる



たか
イスが高すぎて
足が浮いている



あし のうら
足のうらを床につけ、
背筋をのばして、
イスに深く座ります

11月の保健行事

◆持久走前健康診断

12月の持久走大会に向けて、11月からランニングタイムが始まります。健診では、主に心臓・呼吸器の状態をみてもらいます。

◆保健委員会による歯ブラシチェック

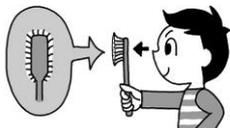
保健委員が各クラスにおじゃまして、みなさんの歯ブラシをチェックします。げき劇やクイズもあります。楽しみにしてください。

<チェックを行う日にち>

20日・21日 1～3年・ゆり組

26日・28日 4～6年

後ろから見て、毛先が
はみだしてきたら
取りかえよう!

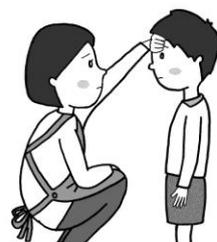


ランニングタイムが
あります!

元気に走るために

①～学校に来るまで～

食事とすいみんをしっかりとりましょう。登校前には、熱や体の痛み、だるさはないかなど、体調を必ずチェック。参加(登校)がむずかしいようなら、無理をせず休みましょう。



②～スタートするまで～

走る前には靴をチェック。こわれていなか、しっかりひもをむすんだかなど、ケガの予防につなげます。準備運動をしたら、気持ちを落ち着けてスタートを待ちます。



③～ゴールした後～

すぐには立ち止まらず、小走りから歩きへ、だんだんとスピードをおとします。整理運動も忘れずに。夕食を必ずとり、ゆっくりお風呂に入るなどして体をリラックスさせ、早めに寝ましょう。





おうちの方へ

冬期の感染症予防と流行防止について



感染症の予防には、免疫力・抵抗力を高めることが欠かせません。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事など、日々の生活習慣を整えることがとても大切です。

また、感染・発症した場合は、症状が治まっても感染力が残る場合があります。特にインフルエンザは出席停止期間を守り、他の感染症についても主治医の指示を守って登校させてください。

●インフルエンザ

手洗い、うがい、マスクの着用などにより感染予防に努めましょう。予防接種は効果が出るまで約2週間かかる(約5か月間有効)とされ、接種する場合は早めに済ませる必要があります。

●ノロウイルス

手洗い、食材・食器の洗浄を念入りに行いましょう。患者の嘔吐物から感染が拡大するケースが多く、次亜塩素酸ナトリウム(市販の塩素系漂白剤)を使った確実な処理が必須です。

歯科検診の再治療勧告について

1学期に、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を全児童に配付しました。「受診のお勧め」に○があり歯科医院を受診された方は、治療報告書を学校へ提出して下さったと思います。未受診の方については、再度用紙を配付しましたので、早急に受診されますようお願いいたします。

小児喘息の症状と治療

引用文献：保健教材ニュース、2017.11.5 発行、(株)インタープレス

監修：なごみクリニック 院長 武井 智昭 先生

■小児喘息とは

小児喘息の定義は、「発作的に喘鳴を伴い、呼吸困難を繰り返す疾患」です。これは、個体因子(両親からの遺伝や体質)と環境因子(アレルゲンや受動喫煙など)が絡み合って発症します。

喘息は、原因となる物質(アレルゲン)が刺激となり、これらに触れることにより発症します。

●室内アレルゲン

・ダニ ・ホコリ ・カビ ・動物(ペット)

●屋外アレルゲン

・花粉(スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサなど) ・昆虫

●喘息の症状を悪化させる要因

・風邪などのウイルス ・細かい粉末
・排気ガスなどの大気汚染 ・薬物
・タバコ、花火、蚊取り線香などの煙
・化粧品、殺虫剤、ヘアスプレーなどの化学薬品
・気圧の低下、気温差(10℃以上)
・運動 ・ストレス ・過労、睡眠不足

■主な症状

発作は、重症度によって3つに分けられます。

●小発作

呼吸困難はそれほどなく、食べたり眠ったりできる。

●中発作

ゼーゼー、ヒューヒューという音がはっきり聞こえる。夜に目を覚ますことがあり、食欲も低下。

●大発作

呼吸困難が激しくて日常生活が送れない。前かがみになって息をする。苦しくて眠れない。食事もとれない。

最初は軽度でも、発作を繰り返すことで気管支が炎症を起こして敏感になり、徐々に症状が深刻になっていくことがあります。このような状況を防ぐためには、早期発見が重要です。

■薬物治療は医師の指示に従う

治療は、薬剤による長期管理を行います。一時的に発作を止める気管支拡張薬を続け、症状が治まらなければ気管支の炎症を抑える薬を使って長期間発作がない状態を維持していきます。自己判断による治療の中断はとても危険です。医師と相談し、適切なタイミングで治療を継続的に行いましょう。

【抗アレルギー剤】内服薬の服用により、アレルギー症状を抑え、発作を予防する。

【吸入ステロイド薬】発作を起こりにくくして、症状を改善する。医師に指示された使用量であれば、副作用はないと考えられている。

【気管支拡張薬】発作で細くなった気管支を拡張させ、炎症を抑えて症状を和らげる。主に内服だが、外用のテープを貼るタイプのものもある。

■環境整備と体力づくり

特に、アレルゲンとなるダニ、ホコリ対策が重要です。寝具などは、まめに洗濯、日光干しをしましょう。床は絨毯よりもフローリングが望ましいです。

また、気管支は自律神経に影響を受けるので、皮膚を鍛えること、バランスのとれた食事、規則正しい生活が大切です。自律神経を高めるスポーツとして、水泳が推奨されています。水中で行うため、気管支が水分を保ち、運動強度も中くらいで体への負担が少ないためです。