

12月

ほけんだより

桜小 保健室

2018.12.11



12月の保健目標

さむまからだ 寒さに負けない体をつくろう!

今年も残すところ後わずかとなりました。クリスマスやお正月など、冬休みを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。冬を元気に過ごすために、丈夫な体をつくり、かぜを予防しましょう。

かぜインフルエンザ 予防のキホン



すいみん えいよう しょくじ
睡眠・栄養（食事）
をしっかりとる



てあら
手洗い・うがいをする



人ごみに出かけない



ストレスをためない
(気分転換する)

きょうしつ くうき い
教室の空気の入れかえ
もお願いします!

ほうか
放課になったら、
まど
窓をあけて空気を
い
入れかえましょう。



ただ
正しいマスクのつけ方、
ど～れだ!?

の中に、○をつけてみよう。



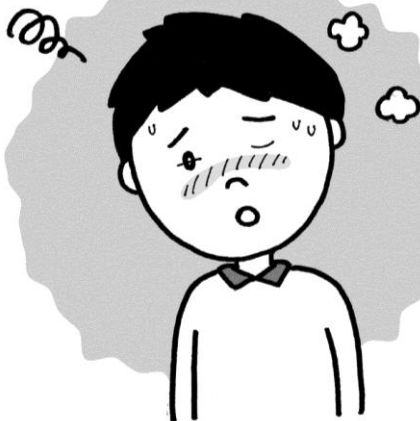
どうして熱が出るの?

わたしたちの体は、かぜやインフルエンザなどの病気にかかると熱が出る(体温があがる)ことがあります。いったいなぜでしょう?

かぜやインフルエンザのウイルスが体の中に入って感染すると、熱に弱いウイルスをやっつけるために、「体を守る反応」として体温をあげるように脳が指示します。また、体温が高くなると、ウイルスやばい菌とたたかう「白血球」も活発にはたらくようになるのです。

熱が出て、さむけがあるときは体をあたためましょう。あついと感じたら少しうす着に。汗をかくので、水分をとり、こまめに着がえることも大切ですよ。

また、熱が下がっても、食欲が出なかつたりだるかつたりするときは、まだなおっていないということです。ゆつくり体を休めてくださいね!



12月の予定

◆体重測定

- ・体操服で行います。
- ・風邪・インフルエンザ予防についての話をします。

◆冬休みの宿題

- ・「冬休み歯みがきカレンダー」を配ります。毎日歯みがきをきちんとし、歯や歯肉(はぐき)の健康をもちましょう。

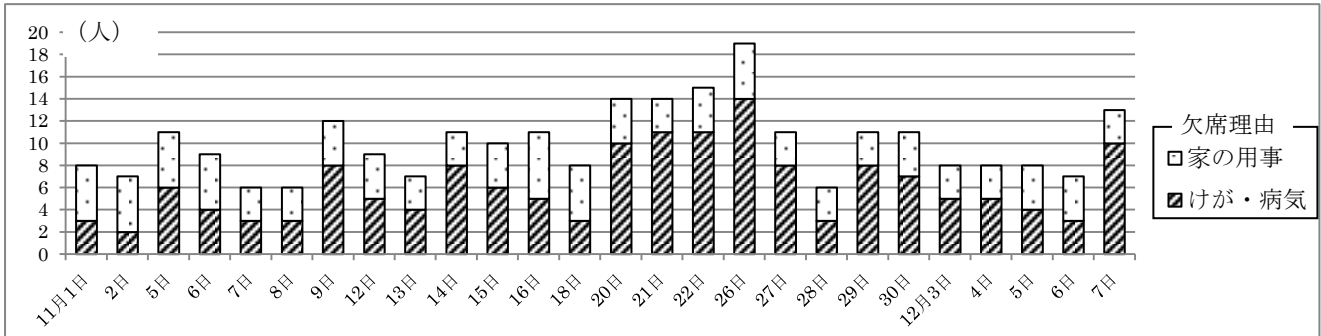




おうちの方へ

欠席状況の変化から

学習発表会の後、1年生で欠席者が急増し、いよいよ風邪の流行が始まったかと思われました。その後は、体調を崩していたお子さんも回復され、目立った感染症も出ていません。しかし、これから日増しに寒くなるため、徐々にインフルエンザなども出てくると思われます。発熱等の体調不良時には、早めに病院で受診し、十分に体を休めていただきますようお願いいたします。



生活リズムチェック・歯ブラシ交換 ありがとうございます



10月には、お忙しい中、3色そろった朝食の用意やお子さまへの言葉がけなど、生活リズムチェックにご協力いただきありがとうございます。生活リズムは、気を付けていないと乱れてしまったり、それが時として体調不良につながったりします。生活リズムをコントロールする力を身につけられるよう、今後もお力添えをお願いします。

保健委員会の歯ブラシチェックでは、ほとんどのお子さんが合格カード（毛先が開いていない歯ブラシの人にわたす）をもらっていました。この機会に歯ブラシを購入してくださったおうちの方もみえたと聞きました。

ありがとうございます。



<保健委員会 VTR から>

夜尿症のタイプと対策

【引用文献】保健教材ニュース第 2229 号付録、2018.3.5 発行、インタープレス

夜尿症は子どもの自尊心に影響する

夜尿とは夜寝ているときに無意識のうちにおもらしをすることです。5～6歳になっても月に数回以上おもらしをする場合は「夜尿症」とされます。夜尿症のある子どもは、5歳では約 20%、小学校低学年では約 10%になります。

夜尿が学齢期まで続くと、子どもが自分に自信がなくなり、自尊心や積極性が低くなるおそれがあります。その結果、学業成績にも悪影響が出るとの報告もあります。また、子どもだけでなく、その家族のQOL（生活の質）を悪化させることもあります。

夜尿のタイプ

夜尿は夜寝ている間に作られる尿の量と、それを貯める膀胱の大きさのバランスがとれていないことが原因です。

夜尿症には3つのタイプがあり、どのタイプか把握することで、より適切な治療を行えるようになります。

- 多尿型：日常的に水分を多くとっている。また、尿の濃度を高くして尿量を減らす「抗利尿ホルモン」の分泌が夜間に低下している。
- 膀胱型：膀胱が小さい。尿を貯める力が弱いいため、昼間もおしっこが近く、おもらしをしてしまうこともある。
- 混合型：夜間の尿量が多く、なおかつ膀胱が小さい。

監修：なごみクリニック 院長 武井 智昭 先生

夜尿症を治すための生活改善

夜尿症の子どもと接するときの心構えは、「起こさない」「焦らない」「怒らない」「ほめる」ことが肝心です。夜尿症は生活改善だけで約2割が治ると言われています。

- 寝る前に必ずトイレに行く
- 夕食後は水分をとり過ぎない（コップ1杯にとどめる）
- 塩分をとり過ぎない
- 就寝中の冷えをなくす（冷え⇒尿量増加、膀胱縮小）
- 規則正しい生活を（抗利尿ホルモンの正常分泌のため）
- 夕食から就寝まで2～3時間あける

医療機関を受診する目安

生活改善をしても治らない場合は、かかりつけの小児科や夜尿相談を受け付けている小児科・内科・泌尿器科を受診しましょう。子ども本人や家族の悩みが深い場合には、年齢や頻度に関係なく、医師に相談するのがよいでしょう。

治療は、薬物療法やアラーム療法などを行います。薬物療法に用いられるのは、「抗利尿ホルモン剤」「抗コリン薬」「三環系抗うつ薬」「漢方薬」などです。アラーム療法とは、パンツに水分を感知するセンサーをつけ、光・音等で夜尿が起こったことを子どもに認識させる療法です。子どもが夜尿に気付くことによって排尿を抑制し、睡眠中の膀胱容量が増加していくとされています。