

ほけんだより

平成24年10月19日
上依知小学校 保健室

秋はいろいろなことに取り組みやすい季節です。ただ、お天気のよい日中は汗ばむほど暑くても、雨の日や朝晩は肌寒く感じるなど気温の変化が大きい時期なので、体調を崩しやすくなります。上依知小でも、急な発熱、咳が長く続く、腹痛・下痢などの症状で欠席するお子さんが今週から多くなってきました。朝、お子さんの様子が「何となく変だ」というときは、体温を測るなどの健康観察をお願いいたします。朝から体温が平熱よりも高い場合は、登校後に発熱することが多いです。また、嘔吐や下痢、急な発熱等の症状がある場合には、早めに受診されますようお願いいたします。（特に6年生は、来週末に修学旅行を控えていますので、ご注意ください。）

○ かぜ・インフルエンザの予防

気温が下がり、乾燥してくると、かぜ・インフルエンザの流行が懸念されます。今から予防に取り組みましょう。

☆ 栄養と休養をじゅうぶんにとる

体力をつけ、抵抗力を高めることで、感染症にかかりにくくなります。

☆ 人ごみを避ける。

☆ 適度な温度、湿度を保つ

インフルエンザウイルスは、乾燥していると長時間空気中を漂っています。湿度には弱いので、加湿器等で室内を適度な温度・湿度に保ちましょう。

☆ 手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を防ぎます。また、うがいは喉の乾燥を防ぎます。

☆ マスクの着用

流行期には、外出する際にマスクを着用することも有効です。また、かかってしまった人では、他の人にうつしてしまうのを防ぐ効果もあります。

○ おねがい

☆ 運動会の練習中には、タオル・ハンドタオルを皆さん持ってきていましたが、このところハンカチ・ハンドタオルを持ってきているお子さんがとても少ないです。ぜひ、ハンカチ・ハンドタオルを毎日持たせてください。給食前の手洗い、体育や遊び・トイレ後の手洗いは、感染症予防の基本で、とても大切な習慣です。また、鼻水・くしゃみ・鼻血が出たときに必要になりますので、ティッシュもあわせて持たせてください。

☆ 学校で具合が悪くなって早退する時は、おうちの方へお迎えに来ていただきます。緊急連絡先の変更がありましたら、学級担任までお知らせください。また、どこへ電話すればおうちの方に連絡がつくかを、お子さんにも伝えておいてください。



○ 眼の健康

☆ 視力検査



10月にも視力の検査をしました。片眼でも、1.0未満の人にはお知らせをわたしました。お知らせが届いて、まだ眼科にかかったことのない場合は、ぜひ眼科で受診されることをお勧めします。

視力低下＝近視と考えがちですが、視力がさがる原因は、近視だけではなく、遠視や乱視などの屈折異常のときもあります。それ以外に、目の病気や眼精疲労、心因性なども考えられます。また、ご家庭でお子さんに次のような様子がよく見られるときは、早めに眼科医に相談されることをお勧めします。

○ 黒板の字が見えにくいと言う

○ 目をよくこすっている

○ 物に目を近づけて見ている

○ 本の行をとばして読んでしまうことが多い



○ 目を細めて物を見ている

○ 顔をかたむけて物を見ている

○ まぶしく感じると言うことが多い



●● それは「見えにくい」サインかも!?

☆ 保健指導

10/2～5は、視力検査とあわせて、眼の健康について各クラスで勉強しました。一生使う大切な眼です。「眼のためによくなくてわかっているけれど、できていないこと」が生活の中で少なくなるようにしていきたいですね。

ゲームについて質問したところ、「遊ぶときの約束が決まっていなくて、長時間している。」という人が、どの学年にも結構いました。そこで、使い方についておうちの方との約束を考えてみるよう話しました。（* 〇曜日だけ等ゲームデーを決める。 * 1日に何時間以上はしないと時間を決める。 * 30分以上するときは、10分休む。 * 明るい場所で正しい姿勢で遊ぶ。等）



○ お知らせ～「脳脊髄液減少症」について～

● 脳脊髄液減少症（のうせきずいえきげんしょうしょう）とは

スポーツ外傷や転倒、交通事故などの身体への強い衝撃等により、脳脊髄をおおっている膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れだし減少する病気で、身近に起こりうる病気です。

● 主な症状：頭痛・首の痛み・めまいやだるさ・吐き気・夜、眠れない 等

● 早期発見・早期治療が大切です

長期間上記のような症状が続く場合、過去にスポーツ外傷や転倒、交通事故など、脳脊髄液減少症の原因となるようなことがなかったか振り返り、思い当たる原因がある場合は、対応可能な医療機関を受診しましょう。脳脊髄液減少症の診察が可能な神奈川県内の医療機関を神奈川県ホームページ

（<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f5470/>）で公開しています。

また、厚木市ホームページ（<http://www.city.atsugi.kanagawa.jp/>）にも、「脳脊髄液減少症」についての記事が掲載されていますのでご覧ください。

