

保健だより

令和6年 1月11日
羽村市立武蔵野小学校
保健室 木下 良子

1月9日の始業式では、元気で明るい顔をした児童と会うことができ良かったです。年末はインフルエンザの罹患者が増えて、学級閉鎖を考えたクラスもありましたが、大流行とはならず済みしました。インフルエンザの流行は、まだ続くようなので、学校では、石けんでの手洗い、うがい、換気、給食時のアルコール消毒などの予防を引き続きしていきます。ご家庭でも感染予防をお願いします。



また、日中は気温の高くなる日もありますが、朝夕は冷え込むことが多くあります。**気温に合った衣服の調整**ができるように、**脱ぎ着のしやすい服装**で登校させてください。

1月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう

令和6年度 アレルギー疾患への対応について

本日、羽村市教育委員会から「学校におけるアレルギー疾患への対応について」のお知らせと裏面に『飲食できない食品申出書』の用紙を配付しました。提出期限は、**1月17日(水)**となっています。期限を守って提出をお願いします。また、昨年度、**給食時にアレルギー対応**をしていた児童には、『**学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)**』を配付しています。主治医に記入していただき、提出をお願いします。ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。

学校保健委員会(三中校区)について

毎年、羽村第三中学校と連携して、小中合同の学校保健委員会を開催しています。今年度も、紙面での報告となりました。そして、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方から、今年度の定期健康診断の結果や、日々の生活に関してのお話を伺うことができましたのでご紹介します。



武蔵野小学校 内科校医 松原 弘明先生

令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が2類から5類に変わって約半年が経ちました。皆さんもマスクをしない生活に慣れたことと思います。日常生活もコロナ前に戻ってきていると思います。人の移動が多くなった(訪日外国人旅行者の増加や外食や遊びに行く機会の増加など)影響か、**インフルエンザ**が真夏から流行し始め、いまだに学級閉鎖になるなど**猛威**を奮っています。インフルエンザだけでなく、**溶連菌感染症**や**プール熱(咽頭結膜熱、アデノウイルス感染症)**なども例年になく**多い**状況が続いています。マスクは必ずしも必要ではありませんが、必要などころでは感染対策をお願いします。**発熱など症状が見られた場合は無理をしない**にしましょう。また、地球温暖化の影響か12月になっても最高気温が20℃を超える日もあり、体調管理が難しいのではないのでしょうか。花粉症も今までの季節感とは違い、**12月になってもブタクサ**などの秋の花粉による症状により受診される方も多くいます。**かぜと紛らわしい**方もいますので、必要に応じて**医療機関を受診**してください。

羽村第三中学校 内科校医 山口 忍先生

コロナは、2→5類となりましたが、**流行しない訳ではありません**。インフルエンザの流行も予想されています。**うがい、手洗い、アルコール消毒**をしっかりとっていきましょう。

武蔵野小学校 歯科校医 増田 晴美先生

武蔵野小はむし歯保有者が**少なく、口の中がきれい**な児童が多いので、歯垢の付着者も少なく、歯肉炎は0名でした。**歯磨きの習慣ができて**いる児童が多いと感じます。

小学校のうちは、保護者の定期的なチェックが必要になります。

羽村第三中学校 歯科校医 宇野 浩先生

歯のブラッシング、歯と歯肉のブラッシング、特に寝る前は時間をかけて（10分位）**ながらブラッシング**を勧めます。例…本を**読みながら**、単語を**覚えながら**、テレビを**見ながら**
未処置歯の生徒には、処置済みまで、治療指導を保護者に伝えると良いと思います。

小・中学校 耳鼻咽喉科校医 込田 茂夫先生

鼻閉（鼻づまり）は、耳鼻はもちろん全身に大きな影響を与えます。**鼻閉により睡眠が浅くなり**、ノンレム睡眠という深い眠りが得られないと、子供では**成長ホルモンの分泌が低下**し、身長が伸びなくなります。また、口、ノドの**乾燥**のため粘膜の細菌感染防止機能が低下し、**ノドを痛めやす**くなります。

鼻閉有無の見分け方

- ①いつもうすら口を開けていないか（寝ている時、日中）
- ②いびきをかいていないか（寝ている時）
- ③口の中が乾いていないか（寝ている時、特に起床時）

鼻閉が長くなると、慣れて自覚がなくなります。

上記に当てはまる人は、知らないうちに全身へ悪影響を受け、健康な人生を失っていると言えます。

小・中学校 眼科校医 武藤 芳徳先生

定期健康診断については、今年は例年よりも花粉の飛散がかなり多く、相変わらずアレルギー性結膜炎が多い印象でした。また、今年は、全国的に**アデノウイルス**による眼感染症（**流行性角結膜炎**、**咽頭結膜熱**）が**大流行**しました。この感染症は、他者への**感染力が非常に強く**、また、**治癒するまで登校停止**になりますので、大変注意が必要となります。

小・中学校 薬剤師 塚田 和彦先生

インフルエンザが例年より早い時期から発生しています。

コロナは、減少傾向になり、日常生活は通常に戻りつつあります。

しかしながら、このような**感染症は、1年中あります**ので、日々の生活で手洗い、うがいは**こまめに実施**することが重要です。

免疫力を高めるためにも、**食事は3食必ずとり**、**規則正しい生活**を心掛けること。

これからも学校医の先生方と連携・協力し、御指導いただきながら、三中校区の児童・生徒のために学校保健の充実を図っていきます。