

保健だより

令和7年 2月 7日
羽村市立武蔵野小学校
保健室 木下 良子

暦の上では立春を過ぎましたが、今週は、最強寒波の到来で、朝の気温がマイナスになるなど寒い日が続いています。登校時の様子を見ると、ポケットに手を入れて歩いている児童が多く、転んでけがをして来室することが増えています。転んだ時に手がつけるように手袋をして登校させてください。学校でもポケットから手を出して歩くように指導しています。



今シーズン、武蔵野小学校では、インフルエンザなどの感染症の流行はありませんが、今後インフルエンザB型が流行すると言われていています。手洗い、うがい、換気などの基本的な予防と共に、朝の健康観察をしっかりと、元気に3学期を過ごしていきたいと思ひます。

2月の保健目標

心も体も元気に過ごそう

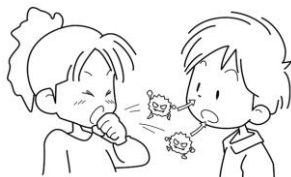
感染症と伝染病

病原体によって起こる病気を「**感染症**」と言ひます。感染症の中で、人から人にうつるものを「**伝染病**」と言ひます。

感染症



伝染病

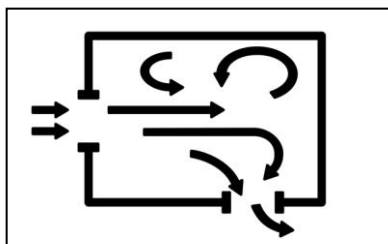
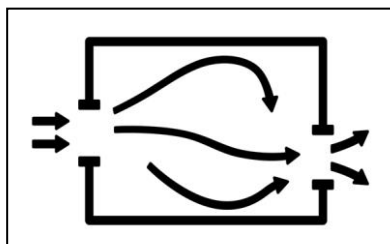


インフルエンザなどの伝染病は、多くの人にうつるため『出席停止』となります。登校の際は、「再登校報告書」が必要になるため、学校に連絡をお願いします。また、「再登校報告書」は、本校HPよりダウンロードできます。

換気を心がけよう

私たちは、目に見えないものをきれいだと思ひてしまひがちです。部屋の空気も閉めきったままでいるとどんどんよごれてしまひます。閉めきった部屋では、息にまじって外に出された二酸化炭素、ちり、ほこり、細菌、ダニ、ウイルスなどが増えていき、空気が汚れ、乾燥していきまひます。そのため、空気の入替えて新鮮な空気を入れ、乾燥を防ぐ必要があります。

<< 空気の流れのよい例 >>

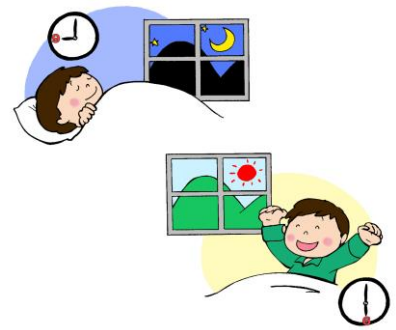


向かい合わせの窓やドアが開いていると空気がよく流れます。上下左右の対角に空気の出入り口を開けるのがポイントです。

学校では、毎年、学校薬剤師が教室の空気検査を行います。今年も2月19日に実施予定です。

低体温を防ぐ方法

遅寝、遅起きを始めとする生活習慣の乱れが生じると、自律神経の働きが低下し、体温調節がうまくいかなくなり、朝から午前中にかけて、低体温が出現します。遅寝、遅起きの子供は、本来なら眠っている状態の低い体温のときに朝を迎え、活動を開始しなければならないため、登校してもぼんやりと座り込んでいたり、午前中の授業が頭に入らなかったりということが起こってきます。



また、帰宅後も、テレビやゲームなどで遊んで体力を使わずにいると、お腹がすかず夕食を食べられないことや、からだが心地よく疲れていないため、なかなか眠れないことがあります。体温の高い活動的な時間帯が夜に、体温の低い時間帯が夜中から翌朝にずれ込むため、朝食の時間もぼうっとしたまま、食欲がわかきません。朝食を抜けば、熱量摂取がないため、さらに体温が上がりにくいという悪循環に陥ります。

体温リズムのずれや低体温を解消するには、自律神経の働きを回復させることです。そのためには、まず、朝に陽光を得たり、日中に運動を積極的に行ったりすることに力を入れる「遅寝、遅起きの改善」からです。

日中に汗をかく程度の運動をすれば、自律神経の働きが促進され、あわせて、空腹感を得て、夕食をしっかり食べることができ、午後9時ころには自然に眠くなるという、生活リズム改善に大きく寄与します。

低体温を改善するためには、基本的な生活習慣が大切ですが、自律神経の働きをより高めていくために以下のことが必要です。

- ① 戸外に出て、いろいろな環境に対する適応力や対応力を付けさせること
- ② 安全な遊び場で、必死に動いたり対応したりする運動や、集団遊びをしっかり経験させること
(具体的には、鬼ごっこやドッジボールなど)
- ③ 運動を通して、血液循環がよくなり、体温を上げたり、汗をかいて体温を下げたりして、体温調節を活性化させること

武蔵野小学校では、『グットモーニング60分』の定着を目標に、早起き、早寝の生活習慣を児童につけさせる指導をしています。ご家庭でも伝えていただけるようお願いします。

児童保健委員会の活動報告

今年度の保健委員会の活動のめあては、『みんなで協力して、健康に過ごせる武蔵野小学校にしよう』でした。日常の活動では、ハンドソープとトイレトペーパーの点検・補充を週に1回しています。そして、3グループに分かれて7月には「熱中症について」、12月には「かぜについて」給食時の放送で発表しました。今月は「けがの予防について」発表予定です。発表では、スライドや動画を作成して、分かりやすく伝える工夫をしていました。また、発表が終わったグループは、ポスターを作成し、廊下に掲示して、手洗い時の注意点やかぜの予防について知らせました。

流し掃除のスポンジをぶら下げるために、スポンジ200個に綴り紐をつける作業もしました。自分のやりやすいように工夫して作業していました。次回の活動で交換する予定です。

それぞれの仕事を一生懸命行い、学校のために活動する姿は素晴らしいと思いました。この姿が来年も引き継がれるようにしていきます。