

保健だより

令和7年 3月 7日
羽村市立武蔵野小学校
保健室 木下 良子

2年続けて2月にインフルエンザが流行しましたが、今年は感染症の流行がなく2月が終わりました。5月並みの気温になった先週でしたが、今週は雪が降るほど気温が下がりました。体調を崩す児童が増えています。そして、新型コロナウイルス感染症も出ています。高熱は1日位で咳と喉の痛みで受診すると陽性と結果がでる児童がいます。熱が出た時、咳や喉の痛みがある場合、いつもと様子が違う場合は、新型コロナウイルス感染症の可能性があるので、受診をお願いします。



今年度も後少しです。しっかりとまとめをしていきたいと思ひます。

3月の保健目標

健康生活をふりかえろう

武蔵野小学校の健康生活を振り返ります。

病気では、新型コロナウイルス感染症が5類に移行してから2年目となり、元の生活に戻ったところも増えてきました。今年度は、感染症が少なかったです。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、流行性角結膜炎（はやり目）、水痘に罹患した児童がいました。インフルエンザは、全国的に10月から12月にかけて猛威を振るいましたが、武蔵野小学校では学級閉鎖を行う程の流行は見られず、感染予防がしっかりできていた成果だと思ひます。

そして、7月から羽村市の感染症における出席停止の対応が急遽変更となり、第三種その他の感染症が出席停止扱いとなりました。そのため、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症なども再登校報告書が必要となり、ご家庭のご協力をいただくことになりました。来年度から報告様式が変更になる予定のため、詳しくことがわかりましたらご連絡いたします。

内科症状の来室者は563名（2月まで）で、昨年（961名）よりかなり減りました。頭痛、腹痛が多かったです。多かった月は9月で、週末に頭痛、腹痛を訴えて来室する児童が多かったです。また、体調不良等で早退の時には、保護者の方に迎えに来ていただき、ありがとうございました。

けがでは、スポーツ振興センターの手続きをしたものが10件でした。授業でのけががほとんどでした。救急搬送するけがは1件もありませんでした。

けがの来室者は1508名（2月まで）で、昨年（2021名）よりかなり減りました。すり傷と打撲が多く休み時間のけがでした。また、学校外でのけがも何件があり、松葉杖を使用する児童がいました。

定期健康診断で病気が分かった際には、受診をしていただきありがとうございました。返信票も受け取りました。これからも、個々の児童に合った指導と対応をしていきます。



今年度も、学校保健へのご協力、ありがとうございました。

来年度も、児童の健康、安全を第一に考えていきます。ご家庭のご協力をよろしくお願ひいたします。

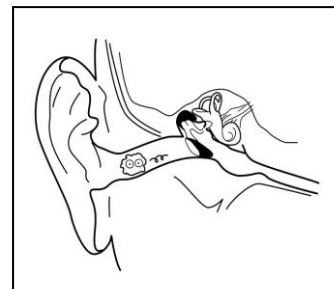
耳そうじのときの注意点

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「外耳道」や音を聞くために必要な「鼓膜」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そうじをするときは、次のことに気を付けてください。



- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいにする（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がカサカサしたり、耳あかが気になったら耳鼻咽喉科を受診する
- 耳そうじをしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）

冬でも起こる「脱水」

「脱水」とは、排出量増加や摂取量不足によって体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体の水分量のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れます。脱水は夏に起こると考えがちですが、冬でも起こります。冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい状況があります。そのため、冬でも適度な水分補給が必要です。



保健室に頭痛や気持ちが悪いと訴えて来室する児童に、水を飲んでいるか尋ねると飲んでいないことが多いです。水分補給をすると症状が和らぎます。そのため、来室者には「必ず、水を飲む」ように伝えています。学校では、感染予防の一環として休み時間ごとに手洗い、うがい、水分補給をするように指導しています。ご家庭でも水を飲む習慣をつけてください。

バチッときた。静電気！

この時季は、静電気に悩まされている人も多いと思います。静電気が冬に起きやすい理由は、

- 空気が乾燥している（水分が少ない）
- 冬に着る服の素材と組み合わせ

これらを要因として体内に電気がたまりやすくなり、ときには痛みを感じるほど強い静電気になってしまいます。

金属製のドアノブや取っ手に触るのがちょっと怖いときは、地面・壁・革製品・木製品などに触れることで、身体に溜まった静電気を逃すことができます。また、こまめな水分補給や加湿器の使用で空気中の湿度を上げることも有効で、静電気を防止する衣類や除去用グッズなども市販されています。こうした対策・予防法をうまく取り入れて静電気の少ない生活を送ってください。