

ほけんだより 10月



令和 8 年 10 月 川崎市立下河原小学校 保健室

今年度は大雨や台風等の災害が多発しています。天候や気温も安定しませんが、10月に入り

朝晩は冷えるようになりました。衣服で体温の調節ができるようにお願いいたします。

川崎市では引き続きインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の罹患者が増えているよう

なので、家族や周りの人がインフルエンザに罹患して発熱した場合や、発熱が続く場合は受診

し、医師の判断による検査へのご協力をよろしくお願いいたします。

第2回 発育測定

体育着で行います。当日は体育着を持参してください。身長計に当たると正確に測定でき

ませんので、ポニーテールやカチューシャ等は避けてください。(頭頂部と後頭部は何もない

状態にしてください。)

発育測定後、「けんこうのきろく」に印を押して、10月中に学校までご返却ください。



【日程】 10月15日(木)1年・2年・3年

10月16日(金)4年・5年・6年



《ミマモルメの報告 お願い》

学校保健安全法で定められているように、インフルエンザは学校感染症のひとつです。医師の診断により、学校長が判断し出席停止となります。

本来川崎市では、医師から「登校許可証」を発行してもらうことになっていますが、現在本校

ではインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症については保護者の方が、①受診日②受診し

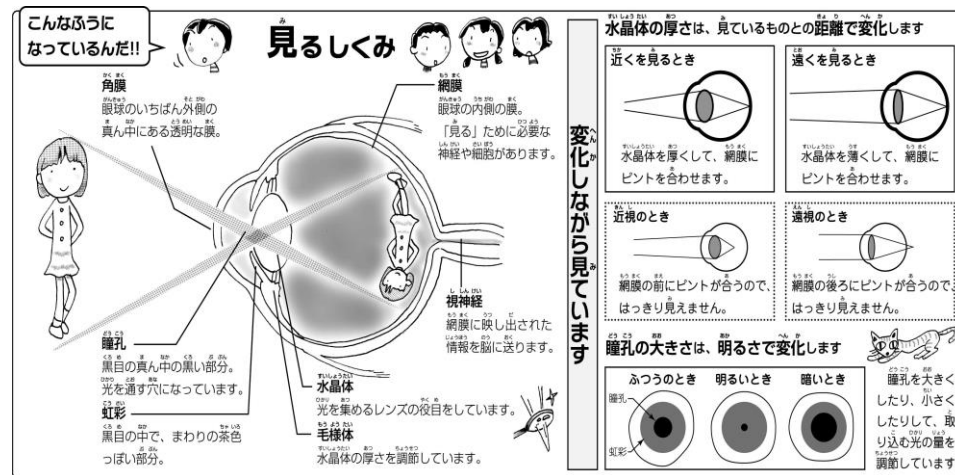
た医療機関③出席停止期間をミマモルメにて報告することでその代わりとしています。お

手数ですが、ミマモルメに3点入力し、報告してください。よろしくお願いいたします。

10月の保健目標：目を大切にしよう

遠くのものが見えにくくなる状態を近視といいます。自分の目を大切にするために、自分の視力を守りましょう。近視を防ぐために次の3つを試してみてください。

- ①30分近くを見たら 20 秒以上遠くを見る。
- ②物を見るときは目から 30 cm以上離す。
- ③屋外で太陽の光を浴びる活動を 2時間する。



《10月31日(土)はスポーツフェスティバル》

当日全員が元気に参加してほしいと思っています。元気に参加するために、しっか

り準備をして当日を迎えましょう。



爪を切っておく。



こまめに水分補給をする。



準備運動をする。



サイズの合った靴をはく。

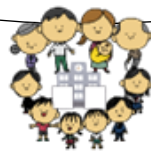


しっかり睡眠をとる。

裏面もお読みください➡



【第1回学校保健委員会を開催しました】



がっこうほけんいんかい がっこう ほごしや ちいき かたがたなど あつ がっこう ほけんこう かん
学校保健委員会は、学校・保護者・地域の方々等が集まり、学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織です。今年度の第1回目は9/10(木)に開催し、下河原小の学校職員(校長、教頭、教務、養護教諭)と学校医の先生(眼科・歯科・薬剤師)、PTA役員(現役員・会長OB)、地域の方々(町内会会長・主任児童委員・民生委員・わくわく運営スタッフ)の17名が参加しました。

ほけんしつ がっこうほけんけいかく けんこうしんだんけつかなど ほうこく がっこうい せんせい はなし
保健室からは学校保健計画や健康診断結果等の報告をし、学校医の先生からお話をいただき、意見交流や質疑応答を行いました。また校内環境巡視では5時間目の授業を受けている児童たちの様子も参観していただきました。

【保健室から】

●健康診断の結果について

各健診では、特に大きな疾病は見つからなかったが、疾病の疑いがある児童には治療勧告書を配付した。歯科検診では、齲歯(むし歯)の罹患率が低下している学年が多かった。(図1参照)

【校医の先生方より】

○眼科校医

近視の発症は6・7歳からと低年齢化傾向にある。早く近視になると強度近視になりやすい。強度近視になると、将来緑内障や網膜剥離等の病気になりやすい。0.3以下の視力の子どもの数が30年前に比べて3倍増加している。遺伝よりも環境要因、近くを見ている時間が長いと眼軸長が伸びやすく、近視になりやすい。30分近くを見たら20秒以上遠くを見ると良い。物を見るときは目から30cm以上離す。屋外で太陽の光を浴びる活動を2時間すると良い。近視抑制の目薬、コンタクト、メガネが出ている。どれも費用がかかるが結果は良好。

○歯科校医

検診結果は例年と変わらない。齲歯(むし歯)は減少しているが、歯列(歯並び)に異常があった児童は増加している。顎の発達が影響しており、全国的にも増加傾向である。

○学校薬剤師

今年度の環境衛生検査の結果問題なし。教室内の空気の淀みがこれから気になる。インフルエンザが流行して9月に入って川崎市の学校で18校学級閉鎖になっている。手洗いうがいはもちろん、換気も大事なので行ってほしい。

【意見交換・質疑応答】

Q:耳鼻科検診の所見でもあるアレルギー性鼻炎はどんなアレルギーがあるのか。
 A:ダニ・ハウスダスト・花粉等様々なアレルギーのある児童がいるが、どのアレルギー物質で症状が出たのかはわからない。子どもの花粉症が増えている。

Q:インフルエンザは予防接種しても罹患することがある。小さい子がいる場合はどうしたらよいか。

A:乳幼児でも予防接種はできる。注射タイプの予防接種は、生後6か月から打つことができる。12歳までは2回打つ必要があり、予防できる有効期間は約3〜5か月が目安といわれている。1回で済むフルミストという予防接種は、鼻の中にスプレーして投与する痛みのないワクチンであり、有効期間は約1年間といわれている。2歳〜18歳までしか利用できず、生ワクチンのため接種後には乳児や重度の免疫不全者とは接触しない等の注意が必要である。

Q:全国的に歯並びが悪くなっているのには、何か原因があるのか。

A:噛む回数が減っている。上下に噛むだけでなく、すりつけるように動かす噛み方も良いといわれている。昔の人は顎が大きかったが、現代人は顎が小さくなっているため、歯の生える場所がなくなっていることも理由の一つである。よく噛むことは大事である。

【PTA 会長より】

熱中症対策として、室内の温度が高めなので早めに改善したい。

朝ごはんを食べていない子(7.2%)がいるのが気になる。全員食べてきてほしい。

夏休み中に怪我をした様子の子がいた。AEDの場所の周知等、校内での救急体制を整えて、対応できるようにしてほしい。

図1 う歯のある児童数の比較

