

ほけんだより 2月



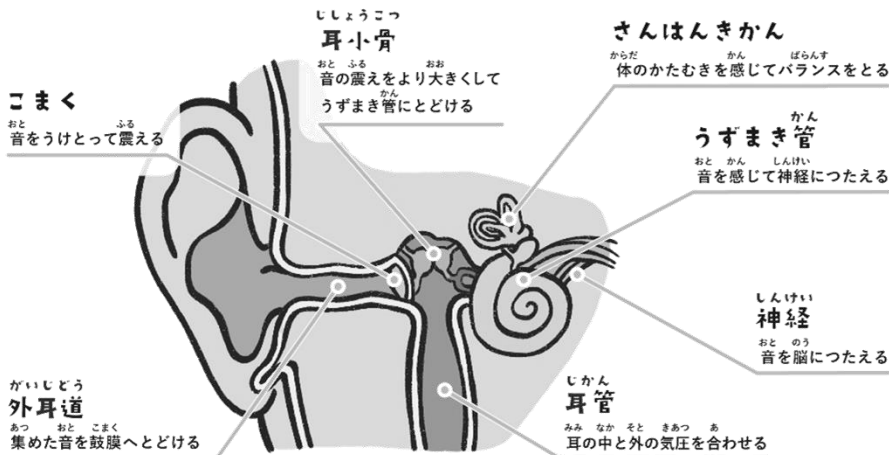
川崎市立
梶ヶ谷小学校
保健室発行
2025. 2. 7

がっこう ほけんあんぜん いいんかい しゅうりょう 学校保健安全委員会が終了しました

1月16日（木）に、「家庭で出来る子どもの耳垢の掃除とアレルギー性鼻炎の治療について」をテーマに開催しました。当日は、15名程の保護者の方、職員が参加し、講演を聞いて子どもの耳や鼻のケアについて学びました。講演の内容を一部ご紹介します。



講師：岡坂 吉記先生
(本校耳鼻科校医)



急性中耳炎

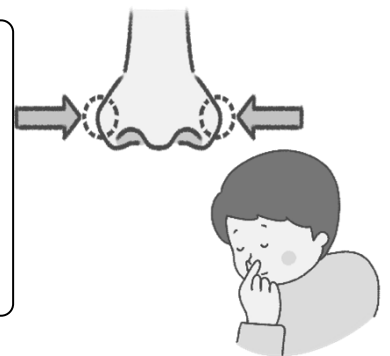
風邪をひき、鼻をすすることなどで、ばい菌が耳管を通して耳小骨に入ることが原因。中耳炎を起こしているとき、体温が上がると耳の痛みが強くなる。耳の後ろを冷やすと、その部分の神経に作用し痛みが和らぐ。(冷えピタよりも氷で冷やす方を勧める)

耳垢の掃除

耳垢は外耳道でできる。外耳道では耳毛の働きで耳垢を外へ運んでくれるが、鼓膜まで耳垢が落ち込むと、外に出せなくなる。耳掃除は、耳の入口から1センチまでの部分を優しくなでるようにし、奥まで掃除しない。

鼻血の止め方

鼻血は、キーセルバツハ部位と呼ばれる小鼻が好発点。ここを、小児では5~10分、成人では10~15分程押さえて圧迫すると止血できることが多い。(成人は、小児と比べ血液を固める成分が少ないため)



岡坂先生に聞きました!



~参加者から寄せられたギモン~

Q 寝る前に点鼻をするが、すぐに効かない。どう対処すると良いか?

A 横向きやうつぶせで寝ると楽になることも。点鼻薬の種類を変えられるか耳鼻科に相談してもよい。

Q 花粉症の薬はいつ頃から始めると良いか。

A 薬が合えば1週間ほどで効果が現れることも。薬局では2週間前から勧めるところもある。必ずしも即効性があるとは限らないため、安心なのは1か月前。

Q 子どもが、耳の中でガサガサ、ポンポンなどと音がすることがあると言っているが…。

A 耳垢が鼓膜の上に乗っていると、あくびや呼吸で鼓膜が動いて音が聞こえることがある。滲出性中耳炎の可能性もあるので、その際は鼻の治療が必要になる。なかなか治らない場合は受診するとよい。

Q 鼻血がよく出る子どもがいるのはなぜ?

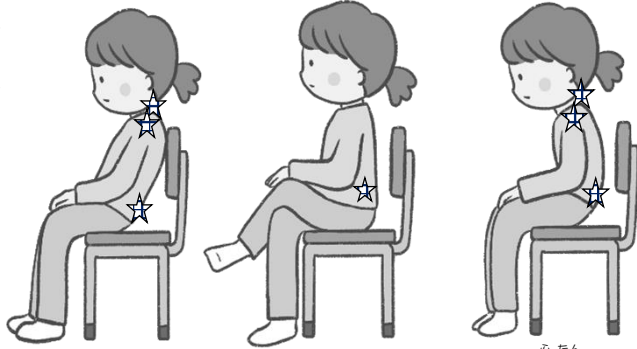
A 花粉症で粘膜が弱っていたり、鼻中隔が曲がって鼻の片側に圧力がかかりやすいと出血しやすい。また鼻血が止まった後、鼻を強くかむ、洗顔で水が当たるといった刺激で、鼻の中のかさぶたがはがれ出血することがある。

学校保健安全委員会
で配付した資料「R6
年度の保健室」
閲覧はこちら
から↓↓↓↓



2月の保健目標 **姿勢を正しくしよう**

どうして姿勢を良くするの？



☆ …負担がかかる部分

このような姿勢は、首や肩、腰に負担がかかってしまいます。また、頭は約4～6kgの重さがあり、それを首の骨で支えています。首を前に傾けてうつむく姿勢では、首にはさらに重さがかかります。（例えば15度傾けたときの首にかかる重さは、約12キロ！）このような姿勢が続くと、頭痛や肩こり、めまいが起こることもあります。

良い姿勢のお手本はこれだ！



グー おなかとせなかにグーひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン

良い姿勢は、体への負担が軽くなるだけではありません。深呼吸がしやすくなり、脳に酸素が十分に送られて、集中力が上がるとも言われています！

おやつの食べ過ぎに**注意!**

おやつを食べ過ぎていませんか？体がどんどん成長する子どもにとって、おやつは大切です。でも、甘いものやスナック菓子などの食べ過ぎには注意して！

おやつは、食事と食事の間の栄養補給のためのものです。年齢や性別、活動量によって変動しますが、だいたい1日にとるエネルギーの約1割がよいといわれています。小学生（3～4年生）の場合、およそ1日200kcalまでです。

おやつを食べ過ぎて「夕ごはんが食べられない～！」ということにならないよう、上手におやつを食べましょう。

おやつのミニクイズ

以下のおやつは200kcalかな？ ○か×で答えてね。

- ① ポテトチップス 1袋分
- ② だんご 1個分
- ③ アイスクリーム (小さいカップ) 2個分

答えは右下！

まだまだ**寒さ**が続きます!

今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



ただし、寒いからといって、ずっと家の中にいると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。

運動した後は、汗をしっかりとふき、水分をとりましょう。そのときは、冷たい氷水ではなく、温かな飲み物をとるようにしましょう。



インフルエンザ、まだ発生しています。手洗いうがい、加湿を心がけて対策しましょう。