

ほけんだより 冬休み号

令和6年12月保健室
川崎市立稲田小学校
川崎市立中央支援学校稲田分教室

気がつけば今年も終わりに近づいています。冬休みは約2週間です。その間にクリスマス、お正月と、行事がたくさんあるかと思います。健康に過ごすためには、冬休みも生活リズムが大切です。毎日同じ時間に起きる、朝ごはんを食べる、体を動かす、夜更かししないなどお子さんの様子を見ながら過ごしてほしいと思います。

SNSの使い方について

SNSの利用が心の健康にも影響することがあります。いろいろな人とつながることができるSNSについてご家庭でも確認をお願いします。

◎SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っている可能性があります。小学生がトラブルに巻き込まれる事件もあります。

◎悪口を書き込む

冗談のつもりで打ち込んだとしても、相手を傷つけたり大きな友人トラブルになる事があります。

◎自分や友達の写真をUPする

知らない人が写真を加工し、ネットで拡散され消せなくなる問題が多発しています。(デジタルタトゥー)

※特に冬休みはSNSの利用時間も増えると思いますので、ご注意ください。

冬休みを楽しみために、けがをしないようにしましょう

健康に年を越すためには、けがをしないことが大切です。少し意識することで予防できます。

●筋肉がかたくなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。体を動かす前には準備運動を入念に行いましょう。

●ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだ時に手をつくことができず思わぬ大けがにつながることもあります。外出時の際は手袋を身に付けていきましょう。

●暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険もあります。使用方法を守って安全に使いましょう。

乾燥肌を防ぎましょう

空気が乾燥する冬は肌も乾燥しまいがちになります。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリしと痛くなることがあります。正しいケアをして肌を守っていきましょう。

□体をごしごし強く洗わない

敏感肌の子は固形せっけんを使い手で優しく体を洗いましょう

□保湿クリームを使う

お風呂上がりや、肌が乾燥している時はできるだけ早く保湿することが大切です。

□加湿をする

空気が乾燥すると肌も乾燥しやすくなります。部屋に洗濯物や濡れタオルを干すのもおすすめです。

インフルエンザに注意！！

インフルエンザが大流行する季節となりました。重症化しないためにも早めの予防接種をお勧めします。

【症状】

◎38度以上の熱 ◎関節痛・筋肉痛 ◎全身の倦怠感 ◎せきや鼻水 ◎寒気

※このような症状が出た場合は、病院へ受診をお願いします。

【もしかかったら】

◎しっかり休養をしてください。熱が下がってもすぐ登校はできません。登校はインフルエンザ発症後5日、解熱後2日を過ぎてから登校可能です。かかりつけ医の指示に従って休養してください。

【かからないために】

◎無理をせず休む ◎体を温める ◎水分補給をする ◎加湿する ◎手洗いうがいをを行う

※普段から健康を保てるように生活習慣を整えましょう。

???????風邪に何度もかかるのはどうして??????????

病気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入って来た時にはガードできるようになるものもあります。しかし「風邪」には何度もかかってしまいます。これは病原体が少しずつ形を変えているからです。免疫機能がせっかく病原菌を覚えていても、形が変わるのでガードしきれなくなるのです。しかし病原体が体内に入ることを防ぐ方法があります。それが毎日の手洗いです。ほとんどのウイルスはせっけんを使った丁寧な手洗いで洗い流せます。外から帰ったら、トイレの後にはせっけんを使った手洗いを行いましょう。

耳元で大声を出す危険について、ご周知お願いします

12月の朝会で、耳元で大声を出すのはやめましょうと全校児童へ指導をしました。友達に耳元で大声を出され耳が痛くなり保健室に来室する児童も見られます。耳元で大声を出すのは大変危険な行為ですので、ご家庭でも子どもにお話してください。

音響障害とは……突然大きな音を聞いたり、大きな音を聞き続けることで耳の中がダメージを受けます。音響障害の症状は次のようなものがあります。

- 耳鳴り
- 耳の詰まった感じ
- 耳の痛み

子どもの耳は未熟で傷つきやすいです。子どもたちが辛い思いをしないよう学校でも指導してまいりますので、ご家庭でもご協力をお願いします。

「もしも目の前で人が倒れたらあなたはどうする？」

5年生に保健の授業で行いました

5年生の保健の授業で、AEDは学校のどこにあるか、どんな時にAEDを使用するのか等AEDの実物を見せながら伝えました。(保健の授業の3時間目)

多摩区内にもこんなに
AEDが設置されてるんだよ

稲田小に貼られている
AED表示だよ

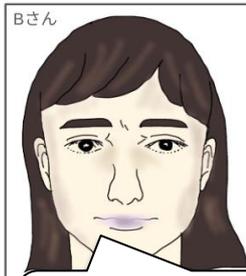
児童からは……

◎今までAEDはなんのためにあるのか知らなかったから稲田小学校のどこにあるか知れた。いざという時に使うとき、音を聞いたらびっくりして状況判断できなくて助けられないと思うから、今日AEDの音を聞いて良かったと思う。

◎今日の授業でAEDが命を救う大切な道具なのを知ってよかった。

◎多摩区の中にあるAEDの場所は知らなかったから興味が沸いたし、調べてみたいと思いました

ASUKAモデル(※1)となった明日香さんの動画をはじめに見せました。もし、目の前で人が倒れたらまずは自分の身の安全を確認し、体の状況把握や声かけの大切さを伝え、一人一人の勇気ある行動で人の命をつなぐことができるんだという話をしました。(保健の授業の4時間目)



唇の色が青い、表情が暗い、
目の下にくまがある

呼吸をしているか確認するには、
胸や腹の動きを見る



意識があるかないかは
声をかけて確認する

児童からは……

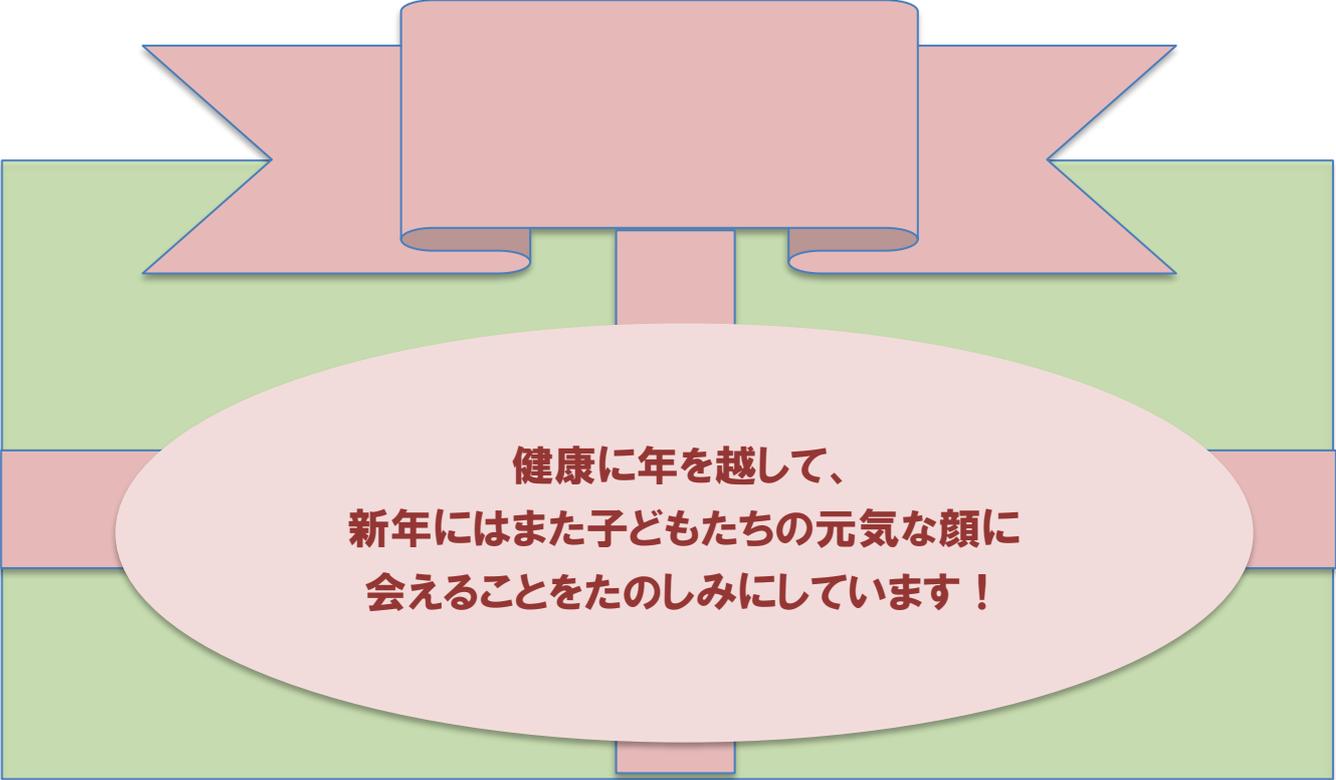
◎明日香さんのような人を一人でも少なくしたいと思いました。命の大切さがよくわかりました。今まではなかなか人の命を救うことを「難しいな、できないだろうな」と思っていたが、私でも救うことができてよかったです。

◎私はこの学習をして、私たち子どもでも一つの命を救えるかもしれないということです。AEDを使うような時は一人じゃパニックになるかもしれないから大人を呼んだりすることが大切だと思いました。

◎AEDを探している時間で人が亡くなってしまふかもしれないので時間があるときに、地域のどこにAEDがあるか探してみようと思います。

ぜひご家庭でも、AEDの場所や身の回りの安全について話し合ってみてください。

(※1) ASUKAモデルとは、目の前で誰かが突然倒れた時、迷わず落ち着いて迅速に対応するための研修用テキストです。さいたま市立小学校6年生の桐田明日香さんが駅伝の練習中に倒れ、翌日に死亡する事後がおこり、明日香さんのような事故が起こらないようにASUKAモデルがつくられました。



**健康に年を越して、
新年にはまた子どもたちの元気な顔に
会えることをたのしみにしています！**