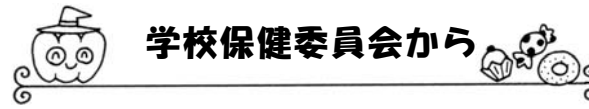




平成25年10月6日
奈良女子大学附属小学校保健室



なが なつ お あき けい かん ひるま あつ ひ
長かった夏も終わり、ようやく秋の気配が感じられるようになりました。昼間は暑くても、日が
く きゆう ひ やく たいちよう くず あせ きのん
暮れると急に冷え込むため、体調を崩しがちです。しっかりと汗をふいて、その日の気温や
たいちよう あ き ちようせい
体調に合わせて、着るものを調整することを心がけましょう！

いよいよ10日は、誰もが楽しみにしている運動会。けがをしないように十分気をつけながら
れんしゆう はげ どうじつ せいか じゆうぶん はっき おも
練習に励み、当日はその成果を十分に発揮してほしいと思います。

けがの予防のキーワードは3つあります。①早寝早起朝ごはん、②落ち着いて行動をする、

③運動の前と後での体ほぐし(準備運動・クールダウンor 整理運動)です♪

水分補給とこれらの3つのキーワードに気をつけて生活を送りましょう☆



- 19日(月) 視力検査 1・2年
- 20日(火) 視力検査 3・4年
- 21日(水) 視力検査 5・6年



保健室で行います。
めがねを持っている人は、
忘れずに持ってきてくださいね。

◆みんなの目を守ります！大切な涙(なみだ)の働きって？◆

1. 目の表面を覆って乾燥や刺激から守っています。
2. 目の表面には血管がなく涙が細胞に栄養や酸素を運んでいます。
3. まばたきと併せて、目に入った異物を洗い流します。
4. 涙に含まれる殺菌作用をもった物質が、微生物の侵入や感染を防ぎます。

10月15日は世界手洗いの日

世界では、年間590万人もの子どもが、5歳の誕生日を迎えることなく命を落としていま
す。そのうち石けんを使って正しく手を洗えば、100万人の子どもの命を守ることができるそう
です。世界中の子どもたちの命と権利を守るために活動している国連機関「ユニセフ」が毎年
10月15日を「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と決めました。

「正しい手洗い6ヶ条」

- ①つめを短く切ること
- ②石けんをよくあわだてること
- ③つめの間・手首も洗うこと
- ④泡をきれいに流すこと
- ⑤20秒以上かけて洗うこと
- ⑥最後に清潔なハンカチでふくこと

せんげつ へいせい ねんど がっこう ほけん いいんかい ひら がっ こうい せんせいがた
先月の9月11日、平成25年度学校保健委員会を開きました。これは学校医の先生方と、
いく ゆうかい たいひよう かたがた きょうしやくいん たいひよう あつ じどう けんこう はな あ かい
育友会の代表の方々、教職員の代表が集まり、児童の健康について話し合う会です。
ぎだい けんこう しんだん けっか ほっせい じょうきよう かんきよう さいせい など
議題は、健康診断の結果や、けがの発生状況、環境衛生等です。
がっこうい せんせいがた いか
学校医の先生方からいただいたアドバイスは以下のとおりです。

・耳のそうじについて ⇒ 耳垢がたまり耳垢栓塞(じこうせんそく)になると聴力障害につながる。
そのため、1か月に1回は耳掃除を行う必要がある。赤ちゃん用の細い綿棒を使って耳垢のそうじを
することで鼓膜に耳垢が落ちることを防ぐことができる。

・歯科検診結果について ⇒ むし歯のある児童は減っているが、歯肉や歯列が気になる児童が
増えている。
歯肉の炎症の原因は、歯みがきの際に歯ぐきのマッサージができていないこと、普段の食生活にお
いてよく噛んで食べていないこと、などの生活習慣の影響が出ている。治療は原因となる生活習慣を
正しく習慣化させるセルフケアと歯科医によるプロケアの2つが欠かせない。
歯列については、普段の姿勢に気をつけて歩き方・立ち方を変えること、口呼吸ではなく鼻呼吸を
するように意識することによって改善につながる。

・インフルエンザなどの感染症の予防のために正しい手洗い&うがいの仕方をしよう ⇒
①正しい手の洗い方★⇒汚れが溜まりやすくばい菌が一番潜んでいて忘れがちになってしまうのは
爪の間!! アルコール消毒などで手を除菌する際には、手のひらにアルコールためた上で爪をこすり
洗うことがポイントとなる。
②正しいうがいの仕方★⇒うがい薬を使って15秒間のゴロゴロうがいを2回行い、うがいをした後の
10分間はジュースやお茶を飲まないようにする。また、うがい薬には消費期限があるため、使用
期限を確かめて使うようにする。

今月の相談室 7日(水)・21日(水)

予約は保健室で受け付けます。
辻村まで電話等でご連絡ください。
相談内容はどんなことでも構いません。
予約が優先ですが、空いているときは相談できます。
直接相談室を訪ねてください。