

ほけんだより 10月

令和8年9月30日
板橋区立前野小学校
校長 齊藤 孝之
養護 林 美紀

前野小学校の様子

- ◇ 9月はインフルエンザ、溶連菌感染症、コロナウイルス感染症にかかった子がいました。熱はなくても、咳の症状がある場合は、受診をお願いします。特にインフルエンザは例年よりはやく流行しています。石けんでの手洗いやマスクなど、基本的な予防策を徹底するようご家庭でも御指導ください。
- ◇ 夏休み明けの時期は、子どもたちの体が暑さや学校の活動に慣れていないこともあり、少しの運動で体調が悪くなったりけがをしたりして、保健室に来る子供が多い状況でした。
- ◇ 始業前や1時間目から保健室に来る児童もみられました。学習にしっかり取り組めるように、登校前に体調を確認し、登校させるかどうか判断していただくようお願いいたします。

秋の歯科検診 10月15日(木) 全学年対象

定期健康診断で見つかったむし歯の治療はすんでいますか？むし歯のなかった子は、そのままきれいな歯を維持していますか？歯垢や歯肉の様子もみます。当日の朝は、きちんと歯を磨いてきてください。結果のお知らせは、受診が必要な子にお渡しします。

10月10日は「目の愛護デー」

パソコンやスマートフォンを長時間見ていることの影響

私たちの目は近くのものを見るとき、よく見えるように目の筋肉を緊張させてピントを合わせています。長時間、画面を見ていると、目をずっと緊張させたままにしていることになります。

また、涙は目の乾燥を防いだり、目の表面の傷を治したりします。まばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまいます。

大切な目に疲れがたまらないよう、時々目を休めたり、まばたきをしたりしてあげてください。

水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意

登下校の際、道路を走ったり、ふざけて歩いたりしていませんか？子どもは転倒しやすい、転倒した際に手をつく動作が取りにくい等の特徴があります。そして、水筒を首や肩に掛けている場合、思わぬ事故につながることがあります。

水筒を首や肩から掛けていると、転倒した際、水筒が腹部にあたり、内臓損傷をおこす可能性があります。また、口元に当たって歯が欠けることもあります。このほか、水筒のひもが首や腕に絡まったり、遊具等に引っかかったりすることにも注意が必要です。

<こどもが水筒を持ち歩く際のポイント>

- 水筒はランドセルまたは手提げに入れましょう。（そのまま手で持ちません。）
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。

時々、水筒が漏れて、学習用具が濡れてしまった、ということもあります。蓋の閉まり具合等、水筒の点検・管理をよろしくお願いします。

マイコプラズマ感染症

咳を主症状とし、学童期以降の細菌性肺炎としては最も多いです。夏から秋にかけて多く、家族内感染や再感染も多く見られます。5歳以上で10～15歳頃に好発するが、成人も罹患することがあります。

罹患した場合は、必ず学校にお知らせください。

<病原体> 肺炎マイコプラズマ

<潜伏期間> 主に2～3週間

<感染経路> 飛沫感染、接触感染

<症状・予後> 咳、発熱、頭痛等のかぜ症状がゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなる。しつこい咳が3～4週間持続する場合もある。中耳炎・鼓膜炎や発しんを伴うこともある。

<予防法> 飛沫感染としての一般的な予防法を励行する。ワクチンはない。

<登校基準> 症状が改善し、全身状態の良い者は登校可能。★出席届が必要★