

ほけんだより 11月

令和8年10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月末から10月にかけてインフルエンザが大流行していましたが、徐々に落ち着き、今では学校全体で2~3名程度になりました。
- ◇ 欠席するほどではない、少しの体調不良のときは、登校することもあると思います。体調の良くないときは咳等の症状がなくてもマスクをしてきてください。
- ◇ 涼しくなり、休み時間の外遊びも活発になってきました。それに伴い、擦り傷や打撲などで、保健室に来る子が増えてきました。保健室ではケガした状況を丁寧に聞いた後、安全に遊ぶために気をつけることをお話しています。

11月の保健行事

11月5日(木) 就学時健康診断

対象は、来年度、一年生になる子です。次の年の準備が少しずつ始まっています。

空気の乾燥にご注意

冬は湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、様々な不調の原因となることがあります。

- ① 鼻やのどの粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は40~60%です。
- ② 唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。カサカサになる前に、毎日のお手入れが肝心です。
- ③ 体の中の水分不足にも注意が必要です。体調不良で保健室に来た場合、水分をとるように指導しています。

起立性調節障害

<どんな病気？>

朝なかなか起きられず、午前中に具合が悪い状態が毎日のように続く場合は、「起立性調節障害」かもしれません。小学校高学年から中学生にあたる10～16歳に多くみられます。

起立性調節障害は、体を起こしたとき、血液が全身に行き渡らないことなどが原因で起こります。

主な症状

朝、起きられない、めまい・たちくらみ、気持ちが悪くなる、頭が痛い、乗り物に酔いやすい、など。

<もしかして、起立性調節障害かもと思ったら>

○水分をこまめにとる。

夏が終わるとのどが渇かないので、飲水量が少なくならないように気をつけましょう。

○朝夕、30分ずつのウォーキングなど、運動をする

○規則正しい睡眠をとる

○スクリーンタイム(スマホなどを見る時間)を減らす

これらの方法で症状が楽にならない場合は医療機関を受診しましょう。朝、起きにくいといった症状だけで自己判断は禁物です。

<診断>

医療機関では、ほかの病気はないのかを調べるために、血液検査などを行い、それから、臥位や立位で血圧・心拍を測定する等して、起立性調節障害と診断します。

<診断されたら>

起立性調節障害は心理的ストレスで悪化しますが、体の病気であり、気の持ちようだけでは治らないことを理解することが大切です。その上で、なぜしんどいのか、病気の仕組みを理解し、治療意欲を高めるようにしましょう。薬が処方される場合もあります。