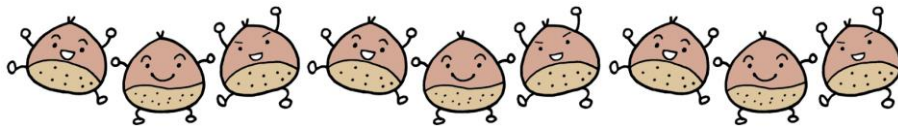


ほけんだより10月



北区立王子第一小学校
令和6年10月7日
保健室

朝晩は少し気温が下がり、秋の訪れを感じます。「〇〇の秋」という言葉を知っていますか？秋は気候がちょうどよく、色々なことに取り組みやすい季節であることから、そのような言葉が生まれたそうです。スポーツの秋、読書の秋、…皆さんもぜひ、好きなことやチャレンジしたいことに、じっくり取り組んでみてくださいね。また、昔からお米をはじめとしたおいしい農作物がたくさん収穫される時期だったことから、「食欲の秋・実りの秋」とも言われています。ぶどうや梨、さつまいもなど、旬の栄養も食事に取り入れて、体をじょうぶにしていましょ。

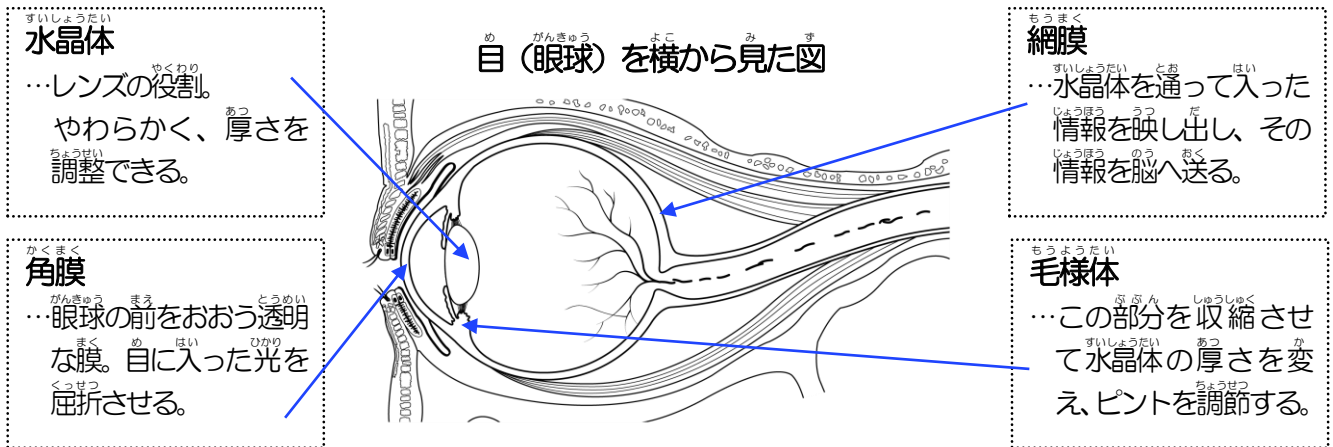
10月の健康目標

目を大切にしよう
見る

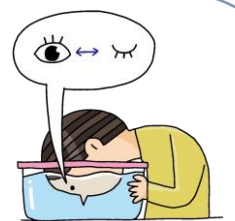
10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を守るために制定された記念日で、10を2つ並べて横にすると まゆ毛と目のように見えることから、この日が選ばれました。毎年この日は日本全国で、眼科検診や目の大切さを呼びかけるイベントなどが行われています。毎日たくさんものを見ている大切な目が、ずっと健康でいられるように、普段からできることを考えてみましょう。

◇目（眼球）のつくりと、ものが見えるしくみ

目の中（眼球）では、外から来る光が水晶体などを通して網膜に映し出されます。その情報が脳に伝わることで、わたしたちは「見る」ことができるのです。



目を手でこすったり、触ったりしていると、手についた細菌が目の中に入って、結膜炎や麦粒腫（ものもらい）などの目の感染症にかかったり、目に傷がついて目の病気にかかりやすくなったりすることがあります。目にごみが入ったら、手でこすらずに、水をためた洗面器や流水の中でまばたきをして目を洗い、ごみを取りましょう。また、目に強いかゆみが続くときは、できるだけ早めに眼科に行って診てもらおうようにしましょう。



注意！様々な感染症が流行しています・・・

現在、都内でマイコプラズマ肺炎という感染症にかかる人が増えているというニュースが届いています。夏休み明けから、王一小でも、マイコプラズマ感染症の報告が複数あり、他にもいくつかの感染症が報告されています。これから寒い季節になり、ますます感染症が流行することが心配されます。感染症対策をもう一度見直し、普段からできる対策を取り入れてみてください。

◆王一小で9月に報告があった学校感染症

…A型インフルエンザ、**新型コロナウイルス感染症**、**マイコプラズマ感染症**、**手足口病**、

伝染性紅斑（りんご病）、**水痘（水ぼうそう）**、**ヘルパンギーナ**、**溶連菌感染症**

※〈保護者の方へ〉これらの感染症は全て、学校保健安全法で“学校において予防すべき感染症”に定められている感染症で、感染した場合、医師の診断のもとで出席停止となります。感染症を早く治すため、また学校で流行させないために、少しでも感染が疑われる場合は無理に登校せず、医師の診察を受けるようご協力をお願いします。

マイコプラズマ感染症

○症状

発熱や頭痛などから始まり、乾いた咳が出る。飛まつから他の人にも感染する。長引くと肺炎になることがあるため注意。

○登校について

症状が改善して、健康な状態なら登校可能。



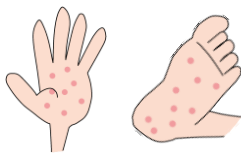
手足口病

○症状

手の平や足の裏、口の中などに小さい発疹ができる。38℃前後の熱が出ることもある。7日程度で回復するが、重症になると脳炎や心筋炎などを起こすこともある。

○登校について

全身の健康状態が良くなれば登校可能。



伝染性紅斑（りんご病）

○症状

頬がりんごのように赤くなるのが特徴。手足に赤い発疹が網目のように出ることがある。一度かかると免疫ができて、二度とかからない。

○登校について

頬が赤くなった段階では感染力はほとんどなくなっているので、健康状態が良ければ登校可能。



～保護者の方へ～

『生命の安全教育』を実施しました

9月の身体計測時に、全学年各教室で、養護教諭から「生命の安全教育」を実施しました。生命の安全教育は、子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、文部科学省が推進しているものです。子供たちが生命の尊さを学び、性暴力の根底にある誤った認識や行動、及ぼす影響などを正しく理解した上で、生命を大切にする考えや、自他を尊重する態度等を身につけることを目的としています。発達段階に応じて、プライベートゾーンを守ることや、自分と人との心と体の距離感のこと、距離感が守られない時の対処方法等について学習しました。本校では引き続き、一人一人を大切にされた教育を進めて参ります。ご不安なこと等がありましたら、いつでもご相談ください。

