



令和5年1月9日
杉並第六小学校
保健室

※おうちのひとといっしょによんでください

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。
みなさん、冬休みはゆっくり過ごせましたか？年末年始は楽しい行事がたくさんあったと思います。まだ冬休み気分でいたい人もいると思いますが、しっかり切り替えて3学期も元気に過ごしましょう。

1月の保健目標 『姿勢を正しくしよう』

「ポケットハンド」をしていませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



だ は お あたま
を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、
おお 大けがにつながります。

だ おも
「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかも
もしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1
秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまで

には3秒もかかる間に合いません。

さむ とき てぶくろ
寒い時は手袋をして、
でんとう ちゅうい 転倒に注意しましょう。



12月の保健室

12月は嘔吐で学校をお休みする人がたくさんいました。
ノロウイルスなどのウイルスに感染して、嘔吐や腹痛、下痢、発熱などの症状が出てしまう病気に感染性胃腸炎があります。嘔吐や下痢の場合はこまめな水分補給をして脱水症状に気を付けてください。

～汚物の処理の方法～

- 使い捨てマスクや手袋（手袋がない場合はビニール袋を代用）を着用する。
- 汚物を新聞紙などで集め、ゴミ袋に入れて0.1%塩素液をしみこむぐらいで袋の口をしばって捨てる。
- 汚れた場所を0.1%塩素液で浸すように10分間消毒した後、水拭きをする。
- 手洗い、うがいをしっかりとする。

※汚れた服は0.1%塩素液に浸して消毒してから洗濯する。色落ちが気になる場合は85℃以上のお湯に2分以上浸す。

※0.1%塩素液の簡単な作り方…5%塩素系漂白剤を使用する場合は500mlのペットボトルの水にペットボトルキャップ2杯の塩素系漂白剤を入れる。

1月の保健行事

15日(月)～20日(土)は発育測定週間です。

身長・体重の測定をします。体育着を忘れずに持ってきてください。また、ポニーテールのように結び目が頭の後ろにあると、身長が測りづらいので、測定当日はさけてください。

がっこうほけんいいんかい かいさい
学校保健委員会を開催しました

12月20日に学校保健委員会を開催しました。

児童の保健委員会からあがった質問などに学校医の先生方が答えてくださいました。

内科校医 鶴先生への質問

Q.1 なぜ乗り物に酔う人と酔わない人がいるのですか。

自律神経の乱れが酔ってしまう原因といわれています。乗り物の加速や停止する動き、揺れ等で三半規管からの情報と目からの情報で脳が混乱して自律神経が乱れて症状が出ます。また、自律神経が乱れて体調を崩してしまう病気に起立性調節障害があり、高学年で発症することがあります。乗り物酔いは成長とともに治る場合もあります。

Q.2 乗り物酔いにならないための方法を教えてください。

睡眠をしっかりとること、早い時間に軽めの朝食をとることがポイントです。バスの座席は前輪タイヤの後ろが揺れが少なくて良いといわれています。

眼科校医 佐藤先生への質問

Q.1 視力を良くする方法を教えてください。

近視を治すことはできませんが、進行を遅らせるために、就寝中に専用の特殊なコンタクトレンズをつける方法や、アトロピンという目薬を薄めて点眼する方法があります。海外では他にも治療法がありますが、まだ日本では認められていません。現在、大学等で特殊な光を見ることで近視の治療をする研究がすすめられています。近い将来、日本でも近視が治療できるかもしれませんね。ちなみに台湾では屋外で2時間以上遊ぶことで近視が減ったというデータがあります。木陰でも効果はあるので、外遊びの時間を増やすと良いですね。

歯科校医 杉野先生への質問

Q.1 家でできる歯のケアの方法を教えてください。

杉六小の皆さんには毎食後の歯みがきがきちんとできているので、そのさらに先の話をします。小学生は乳歯から永久歯に生えかわる時期なので口の中は複雑です。したがって食べ物も加工食品よりもなるべく原型のまま（ハンバーグやソーセージ、パンよりも肉、魚、ごはん）のものをよく噛んで、たくさん唾液を出してから飲み込むと歯の周りに食べ物が残りにくいです。甘いもの食べても大丈夫！食後に温かい飲み物で早いうちに食べ物の残りかすを溶かして胃に流すように心がけると歯みがきの効果がより高まります。

Q.2 歯ブラシを選ぶ時のポイントを教えてください。

なるべくヘッド（毛のある部分）が小さくて細かくみがけるものが良いです。また、歯の外側の部分が狭いので子ども用の歯ブラシをおすすめします。子ども用歯ブラシは毛が短いので、狭い口の中でも歯のすみすみまで届きやすいです。

学校薬剤師 藤田先生への質問

Q.1 薬はどのようにつくっているのですか。

処方せんの内容を確認後、薬の準備をします。錠剤、散剤、貼り薬等は正しいものや正しい数を集め、粉薬ははかりで量って「分包機」という機械でパックします。シロップの薬は「メートルグラス」という器具で量り、ボトルに注ぎます。飲み忘れないように、飲む時間ごとにパックに入れることもあります。飲み合わせが悪くないか確認することも大切です。必要に応じて、お医者さんに電話をかけることもあります。薬の準備ができたら、薬や袋、説明書等に間違いがないか最後の確認をして、患者さんに薬の効果や注意事項などを説明してから薬を渡します。

Q.2 学校薬剤師さんの仕事はどのようなことをするのですか。

皆さんが学校で快適に学習できるよう、環境の検査を行っています。教室の明るさの検査（春と秋）や教室の空気の検査（夏と冬）、保健室寝具などのダニの検査、給食室の食器の熱風消毒検査、プールの水質検査、理科室の薬品の保管状況の確認をしています。保健委員会が毎日行っている飲料水の水質検査についても定期的に確認をしています。