



ほけんだより

令和5年2月28日
台東区立金亀小学校

毎朝の健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。2023年に入り、早くも2ヶ月が過ぎました。この2ヶ月は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや胃腸炎なども例年のように流行し、子供たちの欠席が増えた時期もありました。今年度も残すところあと18日。子供たちが元気に登校できるよう、引き続き丁寧な感染症対策に努めてまいります。こんな時こそ、笑顔で乗り切りたいですね。



今日の保健目標

1年間の健康を振り返ろう

1年間の生活を振り返ろう

この1年間の生活を振り返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

早起き・早ねができた

毎日朝ごはんを食べた

外遊びができた

手洗い・うがいができた

毎日ハンカチを持ってきた

食後の歯みがきができた

あいさつがきちんとできた

家の手伝いができた

友だちと仲良くできた

保健委員会 糖度しらべ

2月の委員会活動で「飲み物に含まれる 砂糖の量しらべ」を行いました。スーパーやコンビニで目にする多くの飲み物を対象に、糖度計を使用して糖度を図ります。

500ml 中 55g の砂糖が含まれる炭酸飲料に、ゼロシュガーの飲み物は本当に0g という結果だったり子供たちも驚きの様子でした。1本3g のスティックシュガーを並べると、こんなにも入っているのかと改めて感じます。飲み物の選び方や、飲み方について考えるきっかけになるように、保健室近くに掲示しています。

のみものにぶくまれる

さとうの量しらべ

保健委員会

ざわらずにみてください

500ml 入って1本 砂糖の量 55g	約18本分	ココ・コーラ ゼロシュガー 500ml 入って1本 砂糖の量 0g
500ml 入って1本 砂糖の量 40g	約13本分	オレンジジュース (濃縮還元) 200ml 入って1本 砂糖の量 26g
500ml 入って1本 砂糖の量 50g	約17本分	500ml 入って1本 砂糖の量 0g



3月3日は「みみの日」です！

～ 耳を大切にしましょう～

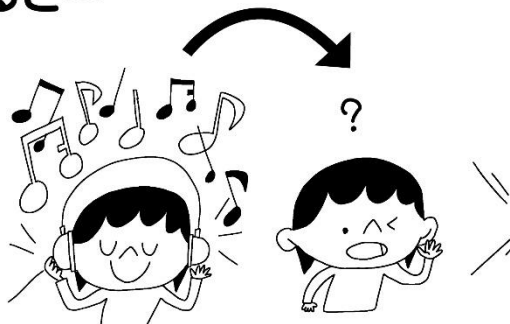


ゲームやパソコン、スマートフォンでの動画視聴の時の音量、気にしていますか？



大きな音量で聞いていると…

耳のおくには「有毛細ぼう」と呼ばれる音を感じ取る細ぼうがあります。ヘッドホンで大きな音量で音楽を聞いていると、有毛細ぼうが傷ついて、こわれることがあります。こわれると音が聞こえづらくなり、回復も難しいので、大音量で聞くのはやめましょう。



子どもに多い耳の病気

急性中耳炎

どんな病気？

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、膿がたまる病気です。かぜをひいたときに鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状は？

- ・ズキズキとする激しい耳の痛み
- ・発熱
- ・耳垂れ
- ・耳がつまった感じ

など

注意点は？

途中で治療をやめてしまうと、滲出性中耳炎などに移行することも…最後まできちんと治療することが大切です。



滲出性中耳炎

どんな病気？

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に、液体が溜まる病気です。

症状は？

聞こえにくくなることが多いです。ただし、軽度だと気付くのが遅れることもあります。

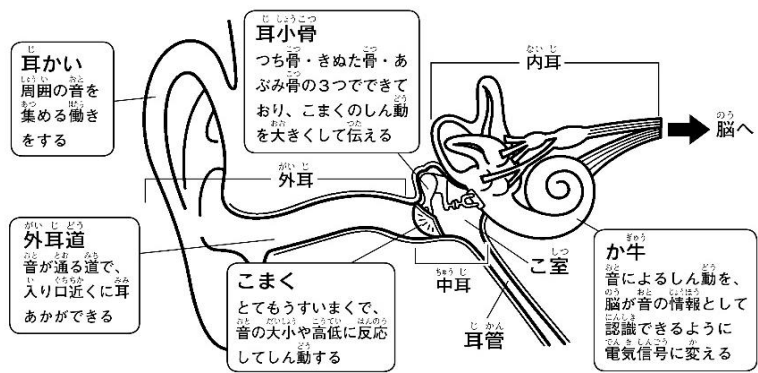
- ・テレビの音量を上げたがる
 - ・呼びかけられても返事をしない
- などが見られたら注意が必要です。強い痛みや発熱はあまり見られません。

症状は？

治療が不十分だったり、放置すると入院や手術が必要になることも。長期戦になるケースも多いですが、根気強く通院を続けてください。

耳のつくり

耳は外側から「外耳」「中耳」「内耳」に分かれています。



令和3年度 学校保健委員会

新型コロナウイルス感染症対策のため、今年度も書面開催となりました。保護者の皆様には、事前に質問をお出しいただき、ありがとうございました。

内科：梅澤医院 桑原先生

Q:マスク着用の生活で「体の発達への影響があるか」「健康被害があるか」などが心配です。

マスクをつけての生活が長くないので、どのような影響があるか明らかではありませんが、肉体面での影響は考えにくいです。表情が分からない、友人とのコンタクトが取りにくい等、精神面での影響はあるかもしれませんが、現在はまだ分からないことの方が多いと思います。

Q:アルコール消毒や毎日のマスク着用など、今までしてこなかった生活が続き

アルコール消毒、マスク着用が免疫力を弱めることは考えにくいです。

Q:室内から外に出たとき、肌が露出している所だけ、蕁麻疹がでました。寒暖差アレルギーでしょうか？

可能性はあると思います。

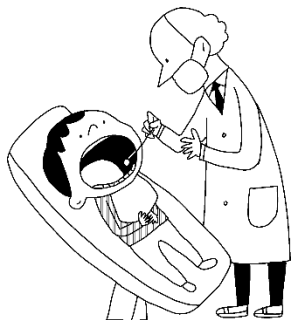
Q:子供の体系が気になります。最近では糖質オフのパンやお菓子があり、それを与えても大丈夫でしょうか？与えることによって将来、影響はありませんか？

本人が太りたくないとのことで、食事を減らしたり、一日に何回も体重計に乗ります。成長期なので体重が増えるのは当たり前と伝えても極端な考えで食事を減らします。

成長期に必要な栄養をとらないことは大きな問題です。「やせ」より「太っている」ことを取り上げているのだと思いますが、太る原因をきちんと見直すことが大切ではないでしょうか。からだを動かすことをあまりしない、間食が多い、バランスのよい食事をせず偏った食事をしている等、他に原因はないでしょうか。糖質オフの食材を取り入れることは、原因解決にはならないでしょう。成長期の無理なダイエットは大人になった時の病気につながります。



歯科：庄司歯科医院 庄司先生



Q:マスク着用によって、口腔内の衛生に影響はありますか？影響がある場合は対策を知りたいです。

マスク着用のため、息苦しくなり鼻呼吸が難しく口呼吸となってしまいます。口呼吸になると、口腔内が乾燥して、むし歯のリスク、唾液量の減少で体調を崩しやすいといったトラブルが増えています。なるべく鼻呼吸を行うように心がけてください。

Q:歯並びについての相談はどこでできますか？矯正はいつ頃から始めるのがいいですか？

当院(庄司歯科医院)でも相談を受け付けております。また、矯正歯科医院を紹介しております。