



ほけんだより



菅原東小学校

令和6年2月

保健室

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」や、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新しいスタートに向けて、心と体を整えておきましょう。

免疫力アップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って

体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



花粉症の季節がやってきました

花粉症治療 いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

ありがとうは魔法のことば

けがの手当てをしてもらったとき、保健委員会のお兄さんお姉さんに優しくしてもらったとき、まわりの友だちがけがを心配してくれたとき、保健室でもいつも「ありがとう」がたくさん飛びかかっていました。心が温かくなる魔法のことばですね。



【保護者の方へ】

令和5年度学校保健委員会が、12月14日(木)に本校で開催されました。

本校の健康課題や保健室の様子等について話し合ったあと、事前に募集していた質問について、学校医・学校歯科医の先生方にお答えいただきました。その内容の一部を二枚目に載せております。

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

令和5年度 学校保健委員会 質問と回答

【質問①】前歯がすきっ歯になっていますが、歯列矯正はいつ頃から考えたらいいでしょうか？

⇒(回答) 歯並びが気になる場合、気になった時点で一度歯科で相談してください。前歯のすきっ歯の理由が「上唇小帯」が原因となっている場合があります、その場合は早めに対応したほうがいいです。もし歯並びに気になる点がなくとも、1つの目安として、6歳臼歯が生えるころ(小学1年生頃)に一度かかりつけ医に診てもらっておくといいでしょう。新型コロナウイルス感染症以降、マスクの着用で口呼吸の児童が増え、口呼吸が歯並びに影響を与えていると言われています。

【質問②】起立性調節障がい困っている子どもへの接し方について。個人差があることは承知していますが、親として子どもにどのように接すればいいでしょうか？

⇒(回答) 学校に登校できないほどの症状がみられる場合は、専門の小児科にかかり、相談をする必要があります。
それ以外は特別なことはなく、いつもどおりの接し方で接してあげてください。

【質問③】新型コロナウイルス感染症のワクチンの効果と、副反応や安全性についてです。ワクチンを打てば、感染しても症状が出にくくなり、重症化を防ぐことができるとのことなので、これまで子どもに合計4回接種しています。先日5回目の接種案内が届いたので予約しようと思っていますが、周りの人で接種することに強い不安をもっている方がいるので、どうしようか迷ってしまいます。一般的にはワクチン接種の副反応や安全性の恐れよりも、ワクチン接種の効果の方が大きいから接種推奨されているという風に思っておいて間違いはないですか？

⇒(回答) その通りの解釈で大丈夫です。

【質問④】最近多い学級閉鎖の基準を教えてください。

⇒(回答) インフルエンザ罹患者とインフルエンザ様症状による欠席が、概ねクラスの15~20%に達したときを一定の基準としていますが、学校医の先生に相談の上、学校内の流行状況や、地域の流行状況などを踏まえて検討し、決定しています。(その他の感染症による学級閉鎖も、学校医の先生とその都度相談し、決定しています。)