



令和7年2月27日
府中町立府中中央小学校
保健室

厳しい寒さが続いていましたが、今週に入りようやく春の日差しを感じるようになりした。ニュースなどでご存じかもしれませんが、この冬は、寒さが続いたため感染性胃腸炎が流行しています。感染性胃腸炎の原因となるウイルスは、低温に強いウイルスで、温度が低いほど長期間、生存し続けるといわれています。学校や外出先から帰った後、トイレの後など、適切なタイミングでの手洗いをお願いします。

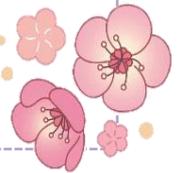


学校保健委員会を開催しました

2月14日（金）に、学校医・学校薬剤師の先生方、PTA 役員の方々、管理職をはじめ関係職員が集まり、学校保健委員会を開催しました。

【報告内容】

- 令和6年度定期健康診断実施結果について
- 保健室利用状況、学校管理下における災害発生状況、保健教育の取組について
- 「児童の体力・運動能力調査」の結果と体力づくりの取組について
- 食育の取組について
- 学校環境衛生検査（水質検査、空気検査、照度検査等）の結果について



学校医講話 テーマ「学童期における耳鼻咽喉科疾患について」 耳鼻咽喉科 福入 隆史先生

今年度は、耳鼻科校医でありマツダ病院にお勤めの福入先生から、学童期によくみられる疾患や治療法についてご講話いただきました。今年度の耳鼻科検診では、昨年同様アレルギー性鼻炎が最も多く(17.7%)、次いで耳垢栓塞(7.3%)という結果でした。

アレルギー性鼻炎の症状を緩和しようと点鼻薬を使用する場合、市販の点鼻薬は血管収縮剤が含まれており、長期乱用すると薬剤性鼻炎を生じるため注意して使用する必要があるそうです。また、耳あかを取ろうと綿棒を奥まで入れることで、かえって耳あかが押し込まれ栓塞が悪化する恐れがあるそうです。自己判断せず、早めに耳鼻科へ受診することを勧めておられました。

アデノイドや睡眠時無呼吸症候群は、大きないびき・無呼吸など睡眠時に症状が現れることが多く、自分で気付くことが難しいため、普段からご家庭で睡眠時の様子を観察し、気付いてあげることが大切だと言われていました。



学校保健委員会の様子



福入先生(右)ご講話の様子



「薬の授業（薬物乱用防止教室）」を実施しました



薬剤師 土居 典子先生

2月3日（月）に学校薬剤師の土居典子先生を講師にお迎えし、6年生を対象に、薬の正しい使い方や薬物乱用の危険性についてわかりやすくお話していただきました。近年、若者が薬物乱用を目的として風邪薬などを過剰摂取(OD：オーバードーズ)する行為が急増しており、薬局などで誰でも簡単に手に入るものが要因となっています。6年生は自分達も他人ごとではないと真剣に聞いていました。6年生の感想を見ると、薬の授業でしっかり学んで吸収していることがわかります。ぜひ読んでみてください。

6年生の感想

- アルコールなどは他の薬物乱用のステップになるから大人になったら気を付けたい。
- 薬を飲むものによって薬の効き目が変わることを初めて知りました。そして、薬物の乱用は自分の人生を台無しにしてしまうので、どれだけ自分が頑張っても周りの人からの信用を失ってしまうことも分かりました。
- エナジードリンクなど身近なものでも中毒になってしまうので、とてもこわいと思いました。
- 薬は自分の身の危険から守ってくれるものではあるけれど、自分を苦しめる使い方があることを知って、信用しきってはいけなと感じました。
- 薬物乱用は一回でもすると脳に記憶が残り、犯罪につながるということが分かり、絶対にしてはいけなと思いました。「自分の体は自分で守る」の言葉を意識して生活していきたいと思ひます。
- 現代は、危険ドラッグの乱用より市販の薬を乱用しているというのは初耳でした。大麻やコカインなど明らかにダメなものはダメだと分かるんですが、市販薬は提供している側も気づきにくいので怖いと思いました。

児童へのほけんだより 2月号

正しい睡眠時間と睡眠の大切さについて

学童期は9～11時間の睡眠が必要だとされています。睡眠は、休養のためだけではなく、成長や記憶の定着を行う大切な時間です。休日にたくさん寝ていても睡眠不足は解消されません。特に低学年は、9時間以上の睡眠を心掛けるよう、家庭でも話題にしていきたいです。

あなたは、何時間おていますか？

みんなが決めた平均睡眠時間(9月のパクパクカードより)

	ねるじかん ↓ 目標就寝時間	おきるじかん ↓ 目標起床時間	すいみんじかん ↓ 睡眠時間
1年生	8時56分	6時33分	9時間37分
2年生	8時53分	6時28分	9時間35分
3年生	9時21分	6時31分	9時間10分
4年生	9時21分	6時29分	9時間08分
5年生	9時49分	6時27分	8時間38分
6年生	10時07分	6時31分	8時間24分

小学生に必要な睡眠時間は
9～11時間でしたが・・・

目標が**9時間以上**に
満たしてない！