

ほけんだより 10月

9月の下旬からすっかり秋めいてきましたね。心地よい涼しさを感じる季節です。10月は、宿泊行事や遠足や実習、運動会練習など多くの行事が予定されています。体調を整えて参加したいですね。

日中と朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなったり、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も徐々に発症してくる時期となりました。学校でも衣服で温度調節できるように、トレーナーやパーカー類を置くことをお勧めします。



<10月の保健行事>



日	曜日	項目	対象	日	曜日	項目	対象
1	月	体重測定	高2	10	水	体重測定	小2・3
2	火	体重測定	高1	11	木	体重測定	小1
3	水	体重測定	中2	19	金	精神科健康相談	希望者
4	木	体重測定	中1	22	月	体重測定	高3
5	金	体重測定	小4. 5. 6	25	木	歯科検診	中1. 2. 3
9	火	体重測定	中3				高1. 2

※19日（金）の精神科相談をご希望の方は、先日配布しました用紙にてお申し込みください。

10月10日は眼の愛護デー

ゲーム機器やパソコン・スマートフォンの画面を見続けていると「まばたき」の回数が減少して眼が乾く「ドライアイ」の状態になってしまいます。

眼は、まばたきをする事で、目の表面に涙の膜を作り、眼を保護しています。

眼の表面が乾いているのにまばたきが出来ない状態を続けていると、眼に傷か付きやすくなったり、細菌感染を起こしやすくなります。

ついつい、時間を忘れて画面を長時間見てしまいがちですが、時間を決めて使用し、眼を休息させ「まばたき」の回数を通常に戻すことが大切です。



涙がでるのは、なんのため??

目に酸素や栄養を届ける
目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。

感染を防ぐ
目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には細菌の感染を防ぐ殺菌作用もあります。

目の乾燥を防ぐ
目の表面をうるおして、刺激から目をまもっています。

目の表面を滑らかにする
目の表面が涙で滑らかになると、光が正しく屈折して、ものを鮮明に見ることができます。

目の表面の傷を治す
涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。



<粉薬や錠剤を水で飲めますか？>

小学部のお子さんや薬に拒否が強いお子さんの場合、「甘いシロップ剤や食べ物に混ぜて」、「お薬ゼリーを使用」など工夫している方も多いと思います。しかし災害時は、薬を混ぜる為の好きな食べ物や飲み物がない事が想定されます。

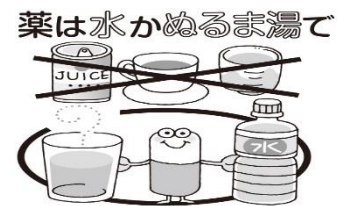


お子さんの様子や行事などのきっかけを見つけて、飲み方を変える練習をしてみませんか？

☆少しずつ違う形態の薬剤に変える。「シロップ→散剤 or 錠剤」

(シロップ剤は乳幼児用に作られているので、体が大きくなると量が増え、災害時は計量など大変になることがある。)

☆少しずつ飲み方を変える「食べ物に混ぜる→薬用ゼリー→少量の水で溶かす→薬袋からそのまま口へ」



<忙しい朝など、つい忘れていませんか？>



中学部や高等部のお子さんの中には、薬を自分で飲むお子さんもいると思いますが、いつもは、忘れないお子さんでもその日の体調や情緒、他に興味が移ったことで飲み忘れや飲みこぼすことがあります。

服薬後は、家族の方が必ず確認してください。

2学期の歯科指導



<歯科衛生士さんの指導>

9月に中学部2年生を対象に実施しました。2名に衛生士さんが各クラスに入り「歯のお話」とカラーテスター(歯垢染め出し)を使用し丁寧な歯みがき指導を行いました。

歯と歯肉の間に磨き残しがある生徒が目立ちました。この部位の磨き残しは、小学部から高等部まで多くの児童生徒に見られます。



要因の一つとして、唇や頬が過敏で歯ブラシをブロックし入りにくくしてしまうことや、歯ブラシが歯肉にあたる感覚に慣れていないため自分磨きでは自然と避けてしまうことがあげられます。口腔内マッサージや仕上げ磨きで過敏を徐々に取る事が大切とのアドバイスを貰いました。

<養護教諭の歯科巡回指導>

毎年、2学期の昼休み時間に各クラスを回り、1学期の歯科検診で歯肉炎やむし歯などの所見があったお子さんや、頬や唇が過敏のお子さんを対象に歯みがきや口腔内の状態を担当と一緒に確認しています。

9月：高2・3年、10月：小全学年・高1、11月：中全学年を巡回予定です。

担任の継続した指導が頬などの緊張の改善につながり、歯ブラシが入り易くなったり、涎が改善されたケースなど効果がでていきます。巡回時に、毛先が広がった歯ブラシを見かけますが、歯肉を傷つけたり汚れが落ちにくいため交換をお願いします。仕上げ用の歯ブラシも用意していただくとうれしいと思います。

