

# ほけんだより 10月

令和5年 10月2日  
府中市立武蔵台小学校  
保健室

10月の保健目標：目を大切にしよう

## インフルエンザ 流行注意報発出中

東京都では、第37週(9/11~18)に、定点当たり患者報告数が「流行注意報基準」である、10.00人を上回りました。このため、例年より早い9/21に都内のインフルエンザ「流行注意報」が報道発表されています。新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザの予防・感染拡大防止策など、注意が必要です。

本校でも、インフルエンザの報告がありました。季節の変わり目で気温差が大きく、風邪をひきやすい時期でもあります。急な発熱、体調不良の場合、病院を受診する、もしくはご家庭で様子を見ていただき無理な登校を控える等、ご協力をお願いします。

### 【基本的な感染防止対策】

#### ① 着用が効果的な場面でマスクを着用しよう

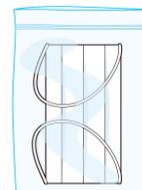
人混みに行く時や会話をする時、咳・くしゃみが出る時にはマスクを着用しましょう。

#### ② 手洗い・消毒をしよう

外出時など、流水・石けんで、こまめな手洗い・消毒をしましょう。

#### ③ 換気をしよう

十分な換気をする事は、感染症対策につながります。



## 学校保健委員会が終わりました

9/16(土)学校医 崎山先生をお迎えし、「よい睡眠でこころもからだも健康に～子供の睡眠習慣を考える～」というテーマで、お話しいただきました。

睡眠が大切なことは理解していますが、睡眠時間を確保すること・質の良い睡眠をとること、そのために大人ができることをわかりやすくご説明いただきました。

基本は早起きから、早く起きるとその日は早く眠くなります。昼寝はしないようにし、早く眠る習慣をつけましょう。

### ●親子で早起きから始めよう

① 朝のお手伝いで五感を刺激する。自律神経から目覚めさせる。

② できることから一歩ずつ

③ ほめてあげる

④ 標語やポスターなど、好きなアイテムを目につくところに貼り、良い目覚めを意識をさせる。



### ●メディアと接触する時間を見直そう ～スクリーンタイムを決めよう～

入眠前のスマホ・テレビなどメディアを使用すると、眠れない・朝起きられない・昼間眠い・イライラするなどの不調が現れます。また、大人のメディア使用の影響もあります。家族と子供の睡眠は、環境を整えれば改善されます。 \*日本小児医会「スマホの時間私は何を失うか」参照

### ●病気で早起きできない子供もいる

起立性調節障害や睡眠障害など、治療が必要です。

# 10月の保健行事予定

18日(水)	就学時健診	来年度入学予定者
23日(月)	色覚検査	4年生・希望者
26日(木)	脊柱側弯検診	5年生・6年生対象者



## 秋の歯科健診が終わりました

全校児童に結果のお知らせを配布しました。4月の歯科健診から今までの口腔内の状況を確認しました。特に、生え変わり時期の歯は、磨きにくくむし歯になりやすい状態です。奥歯から汚れを掻きだすようにして、順番に磨いてみましょう。

後日、欠席をして秋の歯科健診を受けていない児童へ、お知らせを配布します。校医さんのご厚意で、本校歯科校医の医院に予約をし、健診を受けることができます。

### ●歯科校医の鈴木先生から伺った磨き方のポイント

- ①歯ブラシを細かく動かす
- ②歯の形に合わせて、歯ブラシのどこを使うか考える
- ③軽い力でシュッシュと磨く

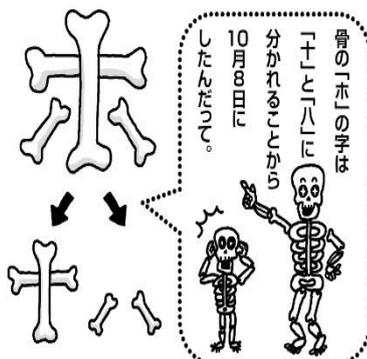


## 教育実習（養護教諭）が終わりました

9/4～9/29までの4週間、武蔵台小学校で養護教諭になるための教育実習をさせていただきました。養護教諭になるための実習だったため、特定の学級に毎日付きっきりというわけではなく基本は保健室にいて、休み時間や給食の時間に子供たちと交流をしていました。そのため、子供たちと関わったのは限られた時間でしたが、それでも廊下で会ったときに「先生～」と手を振ってくれたり、給食の時間を楽しみにしてきてくれたりと、受け入れてくれた子供たちに感謝の気持ちでいっぱいです。武蔵台小学校は児童数が少ない分学年を越えて仲良く遊んでいる様子がよく見られ、クラスや学年関係なく学校全体で交流できる子供が多く、また、クラスでもそれぞれの個性を尊重しようとしている様子を感じ、素敵な学校だなという印象が強く残っています。

4週間の実習を通して、日々自分のペースで頑張る子供だけでなく、常に子供のことを考え試行錯誤している先生方の姿勢からも多くのことを学ばせていただきました。どんな養護教諭になりたいのか、実習前はぼんやりとしたイメージだったものが、実習を通して自分のなかで具現化され、理想の養護教諭像を改めて見直すことができました。この実習で学んだことを今後の勉強へ活かし、理想とする養護教諭になれるように頑張ります。短い間でしたが4週間ありがとうございました。(教育実習生 栗山弥法)

## 10月8日は「骨と関節の日」



## 10月8日は『骨と関節の日』です。

骨と関節の日は、日本整形外科学会が1994年に、「骨と関節を中心とした体の運動器官の健康が、体の健康の維持にいかにか大切であるかを知って、日常生活で注意してほしい」という理由で制定した日です。ホネの「骨」が「十」と「八」に分かれるので十月八日になったそうです。骨量をもっとも増えるのは思春期の前半から中期にかけてで、最大に達するのが20歳頃までといわれています。丈夫な骨をつくるために今のうちから適度な運動と十分な栄養を心がけましょう。