

ほけんだより



平成23年2月21日 広島市立広島特別支援学校

2月に入り、寒さもいちだんと厳しくなってきました。まだしばらくは、風邪やインフルエンザが心配されますが、今のところ本校での流行はみられません。

手洗い・うがいをしっかりすることはもちろんですが、部屋の換気にも気を付けて、体調を崩さないようにしましょう。



1 子どもの肥満について

子どもの肥満は大人になっても続きやすく、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にもつながります。

○ 原因

- ・不規則な食生活
- ・栄養バランスの偏り
- ・運動不足
- ・夜食
- ・ストレス
- ・体質



○ 対策

- ・野菜をたくさん食べる。
- ・よく噛んでゆっくり食べる。
- ・運動する。

体重が、月に1kg以上増える人は要注意です。好きなものばかり食べたり、お菓子を食べ過ぎたりしていませんか？生活習慣を見直してみましょう。



2 花粉症

花粉症の人にとって、嫌な季節がやってきました。

スギ花粉の中国地方の飛散開始は、2月中旬から下旬と予想されています。飛散量は、昨年と比べると3倍～6倍になるといわれているので、万全の対策が必要です。

3 学校保健委員会

2月10日(木)に、第2回学校保健委員会を開催しました。学校医の先生方から、様々な御指導や御助言を賜りました。その中から、一部御紹介します。



牛尾内科医：インフルエンザは、しばらくしたら終息するのではないと思う。予防するには、石けんで手洗いをすることが大切。薬用石けんでなくても良い。マスクも、ウィルスで汚れた手が口や鼻に当たるのを防いでくれる。

宮脇耳鼻科医：ある小学校で、空気を入れすぎたボールが破裂してしまった。近くにいた子が耳鳴りを訴え、受診。検査をすると、高い音の聞こえが悪くなっていた。普段、ヘッドホンで音楽を聴いている子どもについても注意が必要である。

渡整形外科医：児童生徒が学校でけがをした場合は、速やかに対応したいと思っている。また、4月の健康診断では、細かく診ているが、急速に大きく変わることはない。相談があれば、いつでも応ずる。

松田精神科医：患者で、蹴ったり噛んだり髪を引っ張ったりという暴力行為で入院治療した子どもがいる。その子は、暗くて狭い洗面台の下に隠れていた。訳を尋ねると、小さな子どもがかくれんぼをしていたとき、みんなが探していたのを見たことがあってやったとのこと。これは、自分も探して欲しい、心配して欲しいという気持ちの現れである。しばらくして、またかくれんぼが始まった。訳を尋ねると、また暴力をふるってしまうかもしれないので、落ち着いたかったとのこと。子どもの行動には、全て意味があるので、そこをくみ取って対応を考えていくべきである。

上田歯科医：だらだら食べたり、寝る前に食べたりすると、むし歯になりやすい。おやつは、シュガーレスや天然素材のものを、時間を決めて食べると良い。歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、やさしい力で磨く。磨き残しがないように、磨く順番を決めておく。また、歯磨き剤は研磨剤が入っていない、フッ素入りのものが良い。3～4か月に1回、フッ素を塗ってもらうことを勧める。家庭・学校・かかりつけ医との連携で、むし歯は防ぐことができる。

