

ほけんだよい

札幌市立有明小学校
保健室 No. 7
令和2年(2020年)
12月1日(火)

今日から12月。2020年もあとひと月で終わろうとしています。コロナの話題に終始した1年。人が集うことや移動することを、ことごとく制限されたり、自粛せざるを得なかったりして、生活が一変してしまったという方も少なくないでしょう。有明小でも、全校給食や登下校時の挨拶などは実施を見合わせていますが、現在の状況が落ち着いたら、すぐにでも復活してほしい活動です。

12日の有明発表会が迫る中、市内の感染状況は厳しい状態が続いていますが、子どもたちもご家庭の方々も今一度気を引き締めて、一人一人にできる感染対策を万全にしていけたらと思います。

できないことに目を向けるより、今できることを最大限に楽しむ心持ちで日々を過ごしていきたいですね。



眼科検診

7日(月)13:45~

対象：1年生と4年生



回明堂眼科の奥谷先生による検診です。「ものもらい」や「さかまつ毛」、斜視などがないか診ていただきます。

7日の眼科検診で今年度の健康診断はすべて終了となります。例年にない実施時期となりましたが感染対策などに配慮し、学校医の先生方のご協力もあって無事に終えることができました。来年度は休校などが無い限り、例年通り1学期から各種の検診を行っていく予定です。

<<色覚に心配はありませんか?>>

色覚の集団検診は、現在学校では実施していませんが、希望があれば個別に検査ができます。日常的に不自由することが少ないため、見え方の特性に気付いていない場合があります。

いつでも検査ができますので、ご希望の場合は担任か養護教諭にお知らせください。

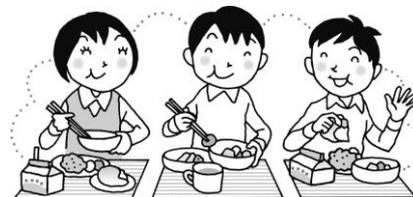
なお、札幌市では、学校眼科医による色覚健康相談として2年生(中学・高校では1年生)に色覚検査の希望調査をとることになっており、本校でも1学期に希望をとって検査を行いました。

検査をしたお子さん全員、見え方に問題はありませんでした。



食物アレルギー調査終了 ご協力ありがとうございました

食物アレルギー調査は、安全・安心で美味しい給食の提供のため、年に1度行われます。来年まで調査は行いませんが、今回お知らせいただいた内容に変化があった場合(新たな食品でアレルギー症状が出るなど)は、その都度お知らせください。



アルコールの害について考えよう

コロナ禍で、飲食を伴う会合・会食の自粛や制限が続き、自宅でお酒を飲む機会が増えているのではないのでしょうか。また、クリスマスや年末年始には、お酒の席に子どもたちが同席することも多くなるでしょう。

身近な大人が美味しそうにお酒を飲めば、「美味しいんだろうな」と子どもが興味をもつのは当然です。でも、法律で定められているとおり、子どもの飲酒は禁じられています。どうして子どもがお酒を飲んではいけないのか、きちんと理解しておきたいところです。

大人同士でも、楽しいお酒はルールを守ってこそ。アルコールの害を知り、子どもたちにも正しい知識を伝えましょう。



中学生・高校生が対象の調査では、最初にお酒をすすめられた相手の上位に「親」という回答があがります。

将来、品よくお酒を楽しめる大人になるためにも、未成年の飲酒は『ダメなものはダメ』とけじめをつける必要があります。

どうして子どもはお酒を飲んではいけないのか？

子どもがアルコールを飲むとどうなるの？

脳細胞が破壊

脳の成長・成熟期に飲酒すると、脳細胞が破壊され、集中力や記憶力の低下、成績不振にもつながります。



骨の成長に影響

アルコールは、骨の成長を妨げるといわれています。

急性アルコール中毒のおそれ大

アルコールを分解する仕組みが不十分なため、急性アルコール中毒を起こす可能性が高く、命を落とす危険もあります。



二次性徴に影響

男女とも、性機能の発達に影響します。男子では機能障害、女子では生理不順や無月経などのおそれがあります。

依存症になりやすい

心身ともに未発達なため、適度な飲酒ができません。興味のままに飲酒がすすみ、依存症への危険が高くなります。



私にとって、12月は「餅つき強化月間」です！町内会や子育て支援センターの行事、商店街主催のイベント、自宅に白と杵があるママ友の家、実家…と、いつもの年なら連日餅つきの餅三昧。さらに今年は有明の餅つきが加わるはずでした。それが今年はコロナで全～部中止ですもんね（涙）。はい、市販の切り餅で我慢しますよ。いえ、我慢だなんて失礼な。市販の切り餅も大好きですよ。

来年の今頃は、つきたてのお餅が食べられますように（-人-）

