



February

新1年生の一入学がありました。先生のお話を
キラキラした瞳でしっかり聞いていました。

ほけんだより



■大雪で始まった3学期、道幅は狭く、雪山の陰になった子どもたちは自動車の中から見えません。登下校時見守りをしてくださったり、自家用車で送迎時の停車場所にご協力いただいたり、大変ありがとうございます。

インフルエンザB型！？

2学期後半市内で大流行したインフルエンザA型、本校でも3クラスが学級閉鎖をしました。

3学期に入ってからは今のところかぜの流行もなく、大変穏やかな毎日です。しかし、今週は多くの小中学校で学級閉鎖となっています。B型が流行すると、一度感染した人でもまた感染する可能性があります。予防を心がけ、温かくして過ごしましょう！

冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものではありません。体の水分は汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に体重1キロあたり約15ml水分が出て行くと言われています。冬は空気が乾燥していて、思っている以上に水分が不足します。繰り返し頭痛を訴えるお子さんは、水分が不足しているかもしれません。意識してこまめに水分補給をしましょう。

欠席連絡・遅刻の連絡

冬の通学路には危険が潜んでいます。欠席の連絡がないときや、連絡がつかないときは大変心配になります。ちょっと遅刻する際もぜひ早めにご連絡いただけたらと思います。また、大雪や強風等、登校が危険だと思われるときは、各ご家庭で判断されてお休みするのも大事だと思います。



1月の保健室

●びょうき 35人
●け が 18人

感染予防の基本「手洗いうがい・咳エチケット」にプラス！

+ 免疫力



+ 換気



私が子どもの頃は、札幌市でも通学路の除雪はされていませんでした。大雪の時は、大人の足跡に続いて、みんなで雪を踏みながら登校したものです。母や近所の人が、子どもたちの前を除雪しながら一緒に歩いた楽しい思い出もあります。車を運転される方はきっと雪道に冷や冷やしていると思いますが、車道を歩く大人の何と多いこと！子どもたちは真似をしますから、歩道が除雪されていても歩きやすい車道を歩く子どもも多く見かけます。大人は「危険」を承知で車道を歩いていますが、子どもにその自覚はありません。子どもが判断する材料は、大人の行動から入手します。大人の真似をして成長します。子どもたちを安心安全な環境で育てたいと誰もが思っているはずです。子どもが見ている前で赤信号を渡ったり、歩道があるのに車道を歩いたり、子どもが真似して危険にさらされることがないよう、大人がちゃんとしないと駄目じゃないかと思ってしまうのは、きっと私だけではありませんよね…。



朝会や、立って歌の練習をしているときなど、かぜ気味だったり寝不足や朝食抜き等が原因で「脳貧血」を起こすことがあります。

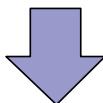
脳貧血はどうして起こるの？

●脳貧血は貧血とは違います●



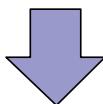
脳貧血の症状

めまい、顔面蒼白、失神、冷や汗、吐き気、寒気、手足が冷たい、脈が遅くなる。



こんな症状があらわれそうになったら

いすに座つてしまはくは頭を下げるか、しゃがんで頭を下げる。



貧血を起こしてしまったら…

- 足を高くして寝る。
- 気道を確保できるようにする。
- 衣服や体を締め付けてい るものをゆるめる。
- 保温をする。
- 回復が遅いときは、別な 病気がないか病院へ。

脳貧血＝貧血でしょうか？いいえ、「脳貧血」は、貧血とは違います。急に立ったり長時間立ち続けていたりすると、重力の関係で血液が足下にたまってしまいます。その状態が続くと、体の一番高いところにある脳に必要な血液が回らなくなり、めまいや立ちくらみが起ってしまうのです。一方「貧血」の方は血液に問題があり、主に鉄分不足から赤血球の数が減少してしまうことにより起きてしまうのです。

自律神経…

自律神経の働きで、下にたまろうとする血液を血管周辺の筋肉を収縮することで防ぐことができます。しかし、自律神経が弱っていると、この動作が素早くできず、脳貧血を起こしやすくなります。

低血圧…

血圧が正常であれば、自分で調整して脳にまで血液を送るのですが、低血圧だと脳にまで血液が届かず、脳貧血を起こしやすくなります。



脳貧血予防チェックリスト

●予防を心がけても繰り返すときは病院へ●

- 急に起き上がったり、急に立ち上がらないようにする。
- ウォーキングや水泳などの全身運動をする。
- 特に足の筋肉を鍛えて、血液を戻す力を強める。
- 朝食をしっかりとる。
- 水分をこまめにとる。
- 便秘や腹痛の原因になる食事をしない。
- 食べ過ぎを避け、適正体重を守る。
- お風呂上がりに水をかけ、自律神経の働きや血液の循環をよくする。
- 睡眠時間は一日最低7時間は確保する。



保健室では、倒れた子どもが「またなったらどうしよう・・・」という不安を取り除くよう個別指導しています。脳貧血を起こしたことではなくても、このチェックリストは、生活習慣の見直しにも役立ちますのでご活用ください。