



November

11月8日 「いい歯の日」

11月11日 就学時健康診断

11月13日 エンジョイあいまるDAY

ほけんだよ！



10月の保健室

- びょうき 59人
- け が 57人
- 出席停止 38人

※インフルエンザ、溶連菌感染症、新型コロナ

《学級閉鎖》

- 5年2組10/6～8
- 3年1組10/7～9
- 5年1組10/8～10

※全校の17%がA型インフルエンザウイルスに罹患しました。

学びの公開日Ⅱにむけて頑張っています！

■10月に入ってすぐ学級閉鎖が続いて全校的な交流がストップしていましたが、その後風邪の流行もなく、学びの公開日Ⅱに向けて、子どもたちは元気に取り組み、学校生活を楽しんでいます。

すっかり寒くなりました。みなさん体調を崩していませんか？暖かい手袋や帽子、マフラーの準備に加えて、冬靴の底はすり減っていないかも点検しましょう。冬の転倒事故は、滑った衝撃が大きく骨折にもつながります。また、感染症予防のため教室換気の回数が多いので、カイロや膝掛けを準備するなど、防寒対策を親子で話し合ってみてください。どうぞよろしくお願いします。



インフルエンザ注意報レベル！

本校は落ち着いていますが、全市的には注意報レベルでまだまだ油断できません。

咳エチケット

- 咳やくしゃみを、他の人に向けてしない。
- 咳が出るときは、マスクをする。
- マスクがない場合は、ハンカチ・ティッシュ・タオルなどで覆う。



顔を触らない

公共の場所で、ドアノブなどに触ることによって手にウイルスが付着します。目や口を触ることによって感染することを防ぐためにも、顔を触らないよう気をつけましょう。帰宅後の手洗いを怠りに！



出席停止

—安静にしましょう—

熱が下がっても、抵抗力が落ちているため別な型のインフルエンザにかかったり、風邪をひいたりすることがあります。また、発病後5～7日間は他の人に感染させる可能性もありますので、医師の指示通りしっかり休んでください。

子育てのつづき



子どもの頃親から「人の嫌がることはしない」と、きょうだいげんかのたびに言われたのを思い出します。自分もやはり同じように子育てしてきましたが、4人同じように育てたつもりでも、「人の嫌がること」を想像できない子もいて同じことでけんかを繰り返していました。「自分がされて嫌なことはしないんだよ」と話すと自分事として捉えやすくなっていったように思います。

子どもたちは、遊びやけんかの中で「人の嫌がること」も学び、よりよい人間関係を築ける想像力を養います。ところが最近の遊びは視覚に訴え刺激のあるものが多く、じっくり考えたり予想したりという想像力を働かせる遊びは減っています。だからこそ、子どもは子どもの中で喜び傷つき癒やされる経験が必要だと思っています。きょうだいや友だちとのトラブルに、みなさんはどんなアドバイスをしていますか？アドバイスの前に、まずは子どもが自分で考える(想像する)時間を短くていいので作ってあげましょう。その積み重ねが自分で考える癖を付け、想像力を養うことになると思います。





ぴっくあっぷ

すくすくタイム

5年生の宿泊学習前に、月経と精通の指導をしています。

●保健指導《すくすくタイム》では、児童の実態に即した学級指導を行っています。「歯」や「目」の全体指導の他、「心とからだの指導(性指導)」があります。子どもたちが時々持ち帰る「すくすく」では、健康安全の指導を子どもたちがわかりやすい言葉で担任が行っています。

**女子の初経指導について**

5年生の性指導では二次性徴の学習をしますが、初潮を迎える女子の心構えとして、女子のみ養護教諭が指導しています。学年差がありますので、4年生後半で行うこともあります。

《初経年齢の平均は12歳》

初経の平均年齢は12歳で、10歳から14歳までの間に初経を迎えます。98%が15歳までに初経を迎えています。15歳になっても初経が来なければ婦人科に相談するようにしましょう。

※小児科を併設している産婦人科など、相談しやすい病院もあります。心配なときは是非専門医に相談してみてください。

《月経痛のとき・・・》

正常な月経周期の獲得までには6年かかるそうです。そのため、月経痛が強くなったり弱くなったりします。下腹部や腰の痛み、下痢や便秘を訴えるお子さんが保健室に来ます。お腹や腰はカイロや湯たんぽで温めるとよくなるお子さんが多いです。経血が多いときには、体育の見学をすることもあります。貧血様症状のお子さんはベッドでちょっと休養すると復活します。

《心配な月経》

- 15歳になっても月経がない
- 乳房発育後3年以内に月経がない
- 24日以内の周期で月経が来る
- 39日以上周期で月経が来る
- 月経持続が2日以内、又は8日以上
- 90日以上月経がこない
- 1時間程でナプキンの交換が必要

※頻発月経や、過多月経を放置すると、重症な貧血になることがあります。月経異常がないかどうか婦人科医に相談しましょう。

**高学年…そろそろ、ニキビに悩むお年頃**

皮脂の分泌が盛んになる思春期には、毛穴が詰まって(酸素が届かず)アクネ菌が増えることで炎症を起こします。炎症が強いと《盛り上がった痕》や《へこんだ痕》が残ることがあるので、自己流で化粧品を使ったりする前に、是非皮膚科の先生に相談してください。

洗顔**ごしごし×何回も×**

- 洗顔は1日2回。
- よく泡立てて優しく洗う。
- よくすすぐ。
- 洗顔でつっぱる人は、クリームなどで乾燥を防ぐ。

**生活**

ホルモンバランスが崩れると、皮脂が増えてニキビができてやすくなります。

- 規則正しい生活を心がける<睡眠不足は肌の大敵！>
- ストレスをためない。

**その他****こんなことが原因のことも**

- 額や頬に髪の毛がいつもあたっていて刺激になることもあります。
- マフラーやマスクの素材が肌に合わないこともあります。

**食事****ニキビの対策には、毎日の食事が重要です！**

バランスの偏った食事は、ニキビができてやすくなったり、悪化させたりする原因になります。

- 1日3回栄養バランスのよい食事をとる。
- 甘いものや脂っぽいもののとり過ぎに注意する。
- 肌をつくる働きのあるたんぱく質をしっかりとる。(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)
- 皮脂の量を調節する働きのあるビタミンや食物繊維を摂るように心がける。(納豆・さけ・芋・野菜・果物・海藻・きのこなど)

**こんなときは病院へ**

- ①顔全体に5～10個ニキビができて2週間以上消えない。
- ②赤く腫れて炎症をおこした。
- ③何度も繰り返す。
- ④ニキビの痕ができてしまった。