

ほけんがより

令和8年5月29日(金)

札幌市立発寒西小学校

保健室 No.3

すぐーる配信

明日は発寒スポーツデーです。今まで練習してきた成果を発揮できるように応援しています。大きなけがや体調不良のないように、早めに就寝し、朝食をしっかり食べてくるよう、お子さんと確認してください。新学期からの疲れも溜まっていることと思います。振替休日はゆっくり体を休めて、6月も元気に過ごしましょう。

5月の感染症情報

溶連菌感染症（出席停止）…13名

先月から感染症胃腸炎による欠席連絡が続いています。現在は落ち着いてきましたが、腹痛や下痢、嘔吐などの症状に引き続きご注意ください。



6月の健康診断スケジュール

月	火	水	木	金
		3 内科検診 運動器検診 (1年・5年・ ぽぷら学級)	4	5
		10	11 対象者には個別に お知らせします。	12 尿検査第3回目 (対象者のみ)
22 色覚健康相談 (2の1)	23 色覚健康相談 (2の2)	24 色覚健康相談 (2の3)	25 色覚健康相談 (2の4)	26 色覚健康相談 (2の5)

15日～の週は健康診断はありません。

【2年生希望者のみ】色覚健康相談について

2年生を対象に色覚健康相談を実施します。学習に支障が生じる色覚異常があるかどうか、色彩に関わる学習に配慮が必要かどうかを知るために、養護教諭が行います。眼科での詳しい検査が必要な場合は、個別にお知らせを配付します。なお、他学年のお子さんも受けることができます。希望する場合は、担任または養護教諭までお知らせください。

6年生の保護者の方へ

本日、修学旅行前の健康調査に関わるご連絡をすぐーるにて配信しています。メッセージ内のURLからご回答をお願いいたします。メ切は6月5日(金)です。修学旅行中の健康管理の参考にさせていただくため、ご協力いただきますようお願いいたします。養護教諭も同行しますので、健康面でご心配なことがありましたらいつでもご相談ください。

来週から水泳学習が始まります

水泳学習当日の朝は、保護者の方がお子さんの健康観察をした後、**すぐ一の『水泳学習健康観察アンケート』へ入力**をお願いします。入力忘れがある場合や、忘れ物がある場合はその日の水泳学習に参加できません。ご協力をお願いいたします。

アンケートに入力する前に… 健康観察をお願いします



かさぶたにならず乾いていない傷がある、化膿している傷があるなど、絆創膏を付けていないといけな状態の傷があるときは参加できません。

- 顔色はいつも通りですか？
- 睡眠は十分にとれましたか？
- 朝食はしっかりと食べましたか？
- 下痢はしていませんか？
- 目・耳・鼻に異常はありませんか？
- 爪は短く切ってありますか？
- 治っていないけがはありませんか？

—水泳学習の時期に注意したい感染症—



出席停止です 咽頭結膜熱 (プール熱)

高熱、のどの痛み、結膜充血などの症状があります。咽頭結膜熱は、主要症状が消退した後2日を経過するまで出席停止です。



伝染性膿痂疹 (とびひ)

プールの水を介して感染することはありませんが、水疱やびらんがあるときはプールの水で悪化してしまいます。主治医の先生と水泳学習の参加について相談してください。



アタマジラミ

プールの水を介して感染することはありませんが、タオルや櫛の貸し借りなどに注意する必要があります。お子さんの頭髮にアタマジラミを発見しましたら、皮膚科を受診し、必ず学校にご連絡ください。

知っていますか？香りのエチケット

次ページに**化学物質過敏症**について掲載しています

化学物質過敏症やアレルギー体質によって、柔軟剤や制汗剤などの香りに敏感に反応し、不快に感じたり、体調不良になったりする人がいます。夏は汗のおいが気になり、香りの強い洗濯洗剤や柔軟剤を使用することがあるかと思いますが、たくさんの人が集まる学校では、香りが過度にならないように、ご自宅で使用する洗剤などにご配慮をいただけますよう、ご協力をお願いいたします。

また、香りがついたハンドクリームを持参しているお子さんも見かけます。手指の乾燥が気になる場合は無香料の物を用意するなど、お子さんと一緒にご確認ください。これから暑くなりますが、制汗剤や汗拭きシートなども学校に持ってこないようお子さんにご確認ください。

洗濯洗剤・柔軟剤

制汗剤・汗拭きシート

ハンドクリーム など





化学物質過敏症とは？

一般的に大量の化学物質や薬品にさらされたり、微量であっても繰り返しあるいは長時間さらされたりして、ある時点から非常に微量の化学物質や薬品に過敏に反応して起こる健康障害と言われています。

反応を起こす化学物質や薬品の種類や量、起きる症状は、人によって様々です。一般に安全であると言われている濃度・質量以下にさらされることでも発症することがあり、**誰も**が注意しておく必要があります。

「知ること」
がとても大事



シックハウス症候群と化学物質過敏症

シックハウス症候群は、主に建材や塗料、家具類由来の揮発性有機化合物等の空気中濃度がある程度高くなって発症する健康障害です。一方で、化学物質過敏症は非常に低濃度でも発症するとされています。また、シックハウス症候群を発症した後、化学物質過敏症を続発することもあるとされています。

症状を誘発させないために、また症状が出た時には悪化を予防するために

- 化学物質に接する機会を減らすようにすること
- 日ごろから換気するなど化学物質の空気中濃度を下げること
- 我慢しないで、症状が出ない場所に移動すること

などが大事。

化学物質過敏症の一般的な症状

下記の症状は代表的な例です。様々な症状があり、個々で違います。

自律神経系症状 ▶ 頭痛、めまい、疲れやすい、手足の冷え、微熱、発汗異常等

神経・精神症状 ▶ 不眠などの睡眠障害、不安感、うつ状態、筋肉痛、関節痛、筋力低下、振戦、手足のしびれ、記憶力低下、集中力低下、意欲の低下等

気道症状 ▶ のど、鼻の痛み、鼻血、咳、息苦しさ等

消化器症状 ▶ 吐き気、腹痛、下痢、便秘等

感覚器症状 ▶ 目の刺激感、目の疲れ、ピントが合わない、鼻の刺激、味覚異常、音に敏感等

循環器症状 ▶ 動悸、不整脈、胸部痛等

免疫症状 ▶ 風邪をひきやすい、湿疹、じんましん、喘息等



化学物質過敏症は、化学物質に触れると、このような症状が出ます。時間がたつてから出る場合もありますので、学校で元気に過ごしていても、学校で原因物質に触れ、帰宅後具合が悪くなることもあります。症状が出るような環境では、学校生活が辛くなることがあります。

化学物質過敏症の原因となる可能性があるもの

原因となるものはさまざまです。また、例えば「インクは平気、ワックスは症状が出る」というように、化学物質すべてに反応するわけではありません。また、原因となるものが増える傾向があり、これまで反応しなかった物質でも症状が出るようになることがあります。

■例えば、家庭から学校に持ち込まれるものとしては・・・

- 柔軟剤 ・洗濯洗剤 ・香水 ・化粧品 ・シャンプー ・制汗剤
- ・たばこ ・芳香剤 ・防虫剤 ・香り付き文房具 ・絵の具 …等

■例えば、学校では・・・

- ・消毒剤 ・石けん、洗剤 ・ワックス ・塗料
- ・教科書、印刷物のインク ※文部科学省で、化学物質過敏症の児童生徒に影響の少ない教科書を配布できるようにしています。
- ・マーカー ・接着剤 ・のり ・墨汁
- ・電子機器の可塑剤・難燃剤 ・化学薬品 …など

人によって原因物質が違います。これ以外にも原因となるものはたくさんあります。



一般に「良い香り」とされているものも、香りが強いと人によっては辛い臭いになることがあります。ですから「**香りのエチケット**」を皆さんそれぞれが守っていきましょう。

Aさんから教育委員会に届いたお手紙から

柔軟剤の臭いで具合が悪くなることについて、学校に相談しているさなかに、自力での着替えや歩行ができなくなって、登校できなくなってしまった A さんから届いた手紙です。化学物質過敏症になって、大好きな学校に通えず、大好きな友達・先生に会えなくなって悲しかった経験と、多くの人に化学物質過敏症のことを知ってもらえたら友達と学校生活を楽しくしていたかもしれないという思いから、以下のお願いがつづられています。

私は柔軟剤の香りで息苦しさや頭痛を感じるようになって、学校に通うことができなくなりました。良い香りが、私にとって辛くなってしまいました。好きな香りを否定されたように感じたら、本当にごめんなさい。みんなと一緒にいれた時がすごく楽しかったから、いつかみんなと会って話したいから、香りで具合が悪くなる人がいることを、たくさんの方に知ってほしいと思いました。香りについて皆さんと一緒に考えてくださると嬉しいです。

札幌市には、Aさんの他にも、化学物質過敏症や強い香りで困っている子どもがいます。

「もしかしたら化学物質過敏症かも」と、気づけるといいですね。

知ってほしいこと

- ほとんどの人が気づかない・気にならない臭いや、人によって「いい香り」と感じる香り、臭いがない物にも、反応します。
- ほとんどの人は反応しないので、反応してしまう人の辛さに気づけないことが多いのです。
- 原因となるものから回避できたら症状もなくなり、通常の学校生活を送れます。

