



# ほけんだより



令和6年10月1日(火)  
大良小学校 保健室  
文責 加茂

## ～9月の欠席・感染症情報～

先月の欠席者数は、全校で5名(うち出席停止が2人)(延べ数)でした。

保育園での手足口病の流行が見られましたが、本校では1名の罹患が見られ、その後症状が出た児童はいません。

### 手足口病って？

夏に流行するので、夏風邪の一つと考えられています。発熱の症状に伴い(熱は高くない場合もあります)、手のひらや、口の粘膜にぽつぽつと小さな水泡(水ぶくれ)が現れます。5歳以下の乳幼児がかかる病気ですが、大人にも感染します。口の粘膜に水泡ができると、痛くて水などが飲みにくくなるため、脱水に注意する必要があります。

原因となる病原ウイルスが複数あるので、再感染することもあります。手洗い(特に排便後)をしっかりと行うことが重要です。

☆お子様が「手足口病」に罹られた、または診断された場合は、病院で「登校が可能」か「家庭で安静にする」かについて相談されてください。また、「医師からの指示」を学校へお知らせください。

☆「手足口病」は学校感染症法の第三種に位置づけられています。必ずしも「出席停止」となるとは限らず、医師の指示のもとで判断することとなっています。ご理解をよろしくお願い致します。

## ～学校保健委員会を開催しました～



9月11日(水)に学校保健委員会を開催し、本校児童の健康課題や学校の環境衛生について協議しました。学校三師の先生方より、指導助言をいただきましたのでお知らせします。

(出席者：学校医(今村医院 今村達也先生)、学校歯科医(リキタケ歯科 力武晃先生)、

学校薬剤師(唐津薬局 原田晃先生)、育友会会長 中山和哉様、母親部長 岩永真実様、校長、教頭、養護教諭)

学校医 今村達也先生より

○県及び全国平均と比較して、肥満児童の割合が高いことをご指摘されました。

- ・子どもの肥満は大人の影響が大きく、「子どものメタボ」は半数以上が「大人のメタボ」へと移行する。
- ・今のうちから、食事・運動・睡眠の生活習慣を見直すことが重要。(ご家庭での間食、ゲーム時間はどうでしょうか?)

☆カロリー制限だけをするなど極端なことをすると返って逆効果です。運動と食事のバランスを考えましょう。

○コロナウイルス感染症の最近の動向についてお話しくだしました。

- ・7月末頃、佐賀県は全国で最も感染者数が多かったが、8月お盆明け頃より減少。
- ・症状は、「鼻水、咳のみ」「のどの痛み」など軽症の場合が多く見られ、集団免疫を獲得している可能性がある。
- ・しかし、中には重症化して入院している患者さんもいる。ワクチンを3回以上接種している人は、症状が軽い。
- ・重症化を防ぐためにワクチンは有効。(60～64歳の持病のある方は7千円ほど、65歳以上は一律7千円、その他は1万5千円ほどである。(10月より))重症化を防ぐ薬は3万円ほど(保険診療)。

☆これから感染症が広がりやすい時期に入り、コロナウイルスもまだまだ油断はできません。

**☆インフルエンザの予防接種も始まりました。感染症対策について、各ご家庭でも話題にされてみてください。**

学校歯科医 力武晃先生より

- ・割合的にも、むし歯が多い印象。小学校3年生までは、仕上げ磨きをすることを推奨。(1日1回)

☆「むし歯になりかけている歯がある(CO)」は、「むし歯がある(C)」に近い状態です。歯科医院で詳しく診てもらいましょう。

☆口は最初の消化器官。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て歯の汚れを落としてくれます。よく噛むことを意識しましょう。

学校薬剤師 原田晃先生より

- ・プール水質検査(6/12、7/3の2回実施)、ダニアレルゲン及び室内空気汚染物質検査(8/21実施) すべて適合

# 10月の保健目標：目に優しい生活をしよう

## 目にやさしい生活のポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分程休憩しましょう。(家の人とルールを決めて、ゲーム、テレビの時間はしっかり守りましょう。)
- 部屋を明るくすることが大事。姿勢も気をつけましょう。
- 目の健康には、食事でも大事です。目に良い食べ物を食べましょう。  
→目に良い食べ物：ほうれんそう(ルテイン)、ブルーベリー(アントシアニン)、レバーやにんじん(ビタミンA)、かぼちゃ(ビタミンE)…まだまだ目に良い食べ物はたくさんあります。
- しっかり睡眠を確保することも大事。しっかり目を休める時間を確保しましょう。



### なみだの役割

目の乾燥を防ぐ



ごみやほこりを洗い流す



## 2学期の視力検査をします

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」と「10」を横にして並べると眉毛と目に見えることから1931年のこの日に定められた「視力保存デー」がもととなり、目の愛護デーは始まりました。

本校では、毎年この時期に(年度2回目)視力検査を行います。下記に各学年の検査日を載せています。

※眼鏡を使用している児童は、裸眼視力と矯正視力を測定しますので、眼鏡を忘れずに持ってきてください。

※6年生のみ、2学期の身長・体重測定時に視力検査を行いました。

	10月8日(火)	10月10日(木)
1 時間目	1 年生	5 年生
2 時間目		
3 時間目	2 年生	
4 時間目	3・4 年生	

☆結果は、全員へお知らせします。4月と比較して視力が下がった人、視力0.9以下(B, C, D)の人は、医療機関への受診をお勧めします。受診票の回収に御協力をよろしくお願いします。

### △こんな人はいませんか？

見えにくいのに  
目を細くしてみていることは…



このままでは、目がつかれてしまいます。

一日中背伸びを  
しているのと同じ



目に合わない眼鏡を  
使っていることは…



足に合わない靴を履いて  
歩くのと同じ

