

城東小ほけんだより 12月号

(学校保健・給食委員会・

食物アレルギー対応委員会 特別号)

げんキッズ

☆12月の保健目標☆

室内の換気に気をつけよう

本校では全教室に加湿器等を設置し、感染症予防に取り組んでいます。今年度のインフルエンザは感染力が強く、家庭内感染も見られますので、手洗い・うがい・規則正しい生活について、お子さんとご確認ください。

学校保健・給食委員会・食物アレルギー対応委員会を開催しました

11/27 に実施した委員会では、本校の実態（食育面、保健面）、それを踏まえた指導についてなど紹介し、学校医の先生より、本校の近年の課題でもあるけが（創傷治癒）についてお話がありました。また、給食の配膳の様子を見学し、参加された方は、感染症対策で低学年でもしっかり黙食している様子に感心されていました。

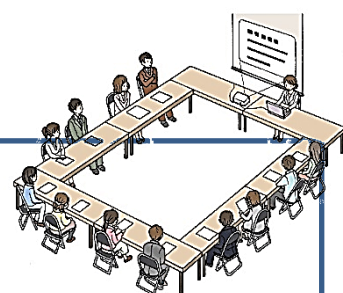
<本校の主な課題>

食) 好き嫌いをする児童は、嫌いなものは一口も食べない、という子もいる。

食べる時のマナー、姿勢が悪い子が多くいる。

保) けがによる来室が多く、首から上のけがが全体の3割にのぼっている。

数年連続で、視力B以下の児童が多い。(→ けがにつながる)



学校保健・給食委員会で紹介した、かみかみ給食で提供予定の咀嚼力チェックガムについての歯科保健教材の動画や、旭地域学校園で作成した生活習慣に関するチェックリストも保健室 Classroom で公開しています。よろしければご覧ください。

また、保護者の方から「知りたい!」という声の多かった、栄養バランスについてですが、食育だより(10月号等)に詳しく日常の食事について掲載されていますので、そちらをご覧ください。

→ 歯科教材



～ 学校医の先生のお話 ～

学校医の先生より、お話いただいたのは、以下のような内容でしたので、ご紹介します。

- ・ 傷は自分自身で治す(自然治癒する)ものなので、その邪魔をしない手助けが大切!

※ 傷の治りを邪魔するものは「異物」「感染」「血行障害」「患者の要因」「**消毒**」等

→ **よく洗って、消毒しないことが大事!**

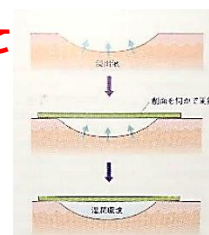
- ・ 昔は傷口は乾燥させる、と言われていたが、むしろ逆効果! 湿潤環境を維持することが重要!

※ 浸出液(=黄色透明な液体)は悪者ではない。キズを治すために出てくる味方!

→ ガーゼで吸い取って乾燥させてはいけません。

※ **ただし、怪我で使った絆創膏などをつけたままお風呂に入るのは、一番やってはダメ! 雑菌だらけになってしまいます!**

- ・ 包丁で指を切るなど、出血が止まらない時は、輪ゴムなどで縛るのではなく、出血した場所を直接ぎゅっと圧迫して止血すること。(ただし、切断などの大出血の場合は、布やベルトで縛って病院へ!)



委員会では、心身の不安定から友達とトラブルに発展したり、けがに繋がったりしている 児童がいる、という実態も紹介しました。

本校では昨年度より、そういった問題への対応として、SC ■先生による心（ストレス）に関する授業を5年生対象に実施しています。ぜひ、自分なりのストレス解消方法をお子さんと考えてみてください。



～ SC の先生のお話 ～

SCによる授業「こころのトリセツ～ストレス解消法を身に着けよう～」は以下のような内容でしたので、抜粋してご紹介します。

- ・ 学校のストレス、家のストレス、生活のストレスにどんなものがあるか具体的に紹介。
→ 教室がガヤガヤしている、おうちの人に〇〇しなさいと言われる、睡眠不足等



- ・ ストレスによっておこるサイン（きもち、カラダ、行動）
 - きもち：イライラ、不安、悲しい、やる気が出ない
 - カラダ：頭痛、食欲がない、ドキドキ、眠れない
 - 行動：ケンカが増える、集中できない、人をさける、落ち着きがない
→ 自分のストレスのサインを知っておくことが大切！

※ 「ストレス＝悪いこと」ではなく、緊張感があることで実力を発揮出来たり、ストレスのかかる場面を乗り越えることによって感じる喜びがあったりする。

→ **ストレス解消法を使いながら、ストレスと上手に付き合っていくことが大切！**

- ・ **ストレス解消法**は「スッキリしやすさ」や、「やりやすさ（実行しやすさ）」などを考えながら、**できるだけたくさん持っておく**とよい！
→ 心理学的に効果があるストレス解消法として、呼吸法、漸進的筋弛緩法、アロマなどを一部紹介！

（呼吸法）

- ①お腹に手を当てて、息を5秒止める。
- ②「リラックス」と言いながら吐く。
- ③息を3秒吸う。
- ④「リラックス」と言いながら吐く。

※③、④をくりかえす。

（漸進的筋弛緩法）

- ①腕を体の横にだらんと垂らす。
- ②肩をゆっくり上に上げながら10数える。
- ③肩をゆっくり下に下げながら10数える。
- ④目を開けて、手の平を組んだ状態で上にぐっと伸びをする。