

# ほけんだより

おうちの人と、一緒によみましょう。



あたたかい春の日差しが待ち遠しいですが、寒い日はまだまだ続きそうです。本校では、1月中のインフルエンザ発症はありませんでした！常日頃からの、ご家庭でのご指導ありがとうございます。ですが、市内全域で流行しており、学級・学年閉鎖の学校も多くあります。いづれどこで、感染してもおかしくない状況ですので、手洗い・うがい・換気・マスク着用など、引き続き予防に努めていただきますようお願いいたします。



1月21日（木）13:00～14:20

## 学校保健食育委員会が開催されました



1月21日（木）に学校保健食育委員会が開催されました。PTA 執行部・厚生部・体育部の方にご参加いただきました。また、学校耳鼻科医の蒲伸泰先生に「小学生と耳鼻咽喉科疾患」についてご講話いただきました。耳鼻咽喉の解剖生理、小学生に多い耳鼻咽喉科疾患の特性、耳鼻内に異物が入ってしまった時の対処法など詳しくお話ししていただきました。ご参加いただきました保護者の皆様におかれましてはお忙しいところありがとうございました。

### 蒲先生のご講話の様子



### 耳鼻咽喉頭内 異物混入時の対応

実際に自分で取ろうとすると、ますます奥に入れてしまったり、周囲を傷つけ、出血したり、痛くなったりしがちで、やはり耳鼻咽喉科専門医の処置を受けないと除去できないことが多いです。

#### 咽頭・食道の異物

咽頭の異物では魚骨が最も多く、通常は口蓋扁桃か舌扁桃に引っかかることが多く、嚥下痛が主訴となります。診断は視診によります。ピンセットまたは喉頭鉗子で摘出します。

#### 鼻腔異物

鼻腔に押し込み、とれなくなることが多いです。空気銃の弾、おもちゃの弾、ビーズ珠、ボタン、植物性異物（豆類、穀類、種子）、パチンコ玉などが異物となりえます。通常は無麻酔ないし局所麻酔下で行いますが、時に全身麻酔によって摘出せざるをえないこともあります。

# かぜをひかないためには

予防



免疫力



元気だけど、ちょっと油断するとかぜをひいてしまう

## 免疫力高い

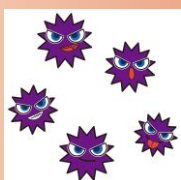
- たっぷり睡眠
- 規則正しい生活
- バランスよく食べる
- 好きなことでストレス発散
- よく笑う

かぜをひきにくくひいても早く治る



## ウィルス活発

- 部屋は寒い
- 部屋は乾燥している
- しめきった部屋
- 人ごみによくいく



## ウィルス弱い

- 室温は 18～20 度
- 湿度は 50～60%
- 換気は 1～2 時間に 1 回



かぜをよくひく  
なかなか治らない

## 免疫力弱い

- 寝不足気味
- 生活リズムが乱れている
- 食べ物の好き嫌が多い
- ストレスを感じる
- 最近笑わない

予防しているのに  
かぜをひく



# 正しい手洗いで ばいばいき～ん！



①手のひら  
手のこう



両手をあわせて、よくこする

②指の  
あいだ



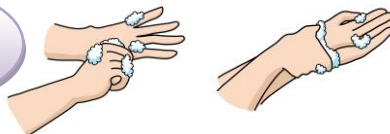
両手を組むようにして、よくこする

③指先  
爪のあいだ



もう一方の手のひらにあてて、よくこする

④親指  
手首



もう一方の手でつかんで、ねじるようにする