



令和6年4月30日
西浦和小学校 保健室

もうすぐ5月ですね。5月5日の「こどもの日(端午の節句)」は『菖蒲湯』に浸かる風習があります。菖蒲という植物には、強い香りて邪気を払う薬草とされていたため、菖蒲湯に浸かることで病気にかからないとされていました。その他にも菖蒲湯には、リラックス効果や血行促進効果を得ることができます。機会があれば、菖蒲湯に浸かってみてくださいね。



ゴールデンウィークも 規則正しい生活を

ゴールデンウィークこそ生活習慣を見直すチャンスです。新学期から1か月がたち、疲れが出やすい時期です。生活習慣を見直して、連休明けも元気にすごしましょう。



こんな日は熱中症にご用心

5月に入ると、急に暑くなったり寒くなったり温度の変化が激しくなります。体が暑さに慣れていないことや温度差が激しいことにより、熱中症が起こりやすくなります。予防をして、熱中症にならないよう、気をつけましょう。



☆『歯と口の健康に関する標語』を募集します☆

今年も『歯と口の健康に関する標語』の募集をします。

『歯と口の健康に関する標語』は楽しく子どもから大人まで使えて、歯や口の中がずっと健康でいられるような標語を5・7・5の形で考えてみてください。(例:健康に生きる秘訣は じょうぶな歯)

応募用紙は保健室前の掲示板に置いておきます。取りに来て応募用紙に書くか、おうちにある紙に「クラス・名前・標語」を書いてください。5月17日(金)までに保健室に提出してください。標語を書いたら保健室に提出してください。みなさんの応募をお待ちしています。



健康診断

健康診断結果の提出 お願いします

その後……?

健康診断が終わって、そろそろ結果が戻ってくる頃。中には治療勧告書をもろう人がいるかもしれませんが、「今は大したことはないし大丈夫」と思う人もいるかもしれませんが、放置すると思われぬ病気などにつながってしまうこともあります。

Aさんの場合

耳垢がたまって耳の穴をふさいでしまう「耳垢栓塞」の診断、治療勧告書を受けました。でも耳に違和感がなかったので、病院に行きませんでした。しかし夏になってプールの授業を受けると、耳が痛くなってしまいました。



これは…細菌感染を起こし耳が痛くなる「外耳炎」。溜まった耳垢が水にぬれて膨張したことが原因です。自分で耳掃除すると悪化する恐れがあるので、早めに、少なくともプールの前に受診しましょう。



Bさんの場合

視力検査の結果、メガネの度が合っておらずC判定。でも部活が忙しくて、そのメガネを使い続けました。その結果、黒板が見えにくいため授業に集中できない状況が続き、成績が下がりはじめました。



度が合わないメガネだと、目が疲れやすく、集中力や判断力の低下を招きます。頭痛や吐き気を感じる「眼精疲労」につながることも。また、視力がさらに低下する原因にもなります。これは度が合うメガネにすれば防げます。学校の検査は学校生活に支障がないかを調べるものなので、たとえB判定でも眼科を受診しましょう。



Cさんの場合

「(鼻の穴の周囲にある空洞に炎症が起こり、鼻水や鼻づまりの症状がある)副鼻腔炎の疑いあり」と診断。でも「風邪が長引いているだけだ」と思い、病院には行きませんでした。しかし、症状はなかなか治らず、次第に頭痛や倦怠感を覚えるようになりました。



これは…鼻に膿がたまったりしてしまう「慢性副鼻腔炎」。ひどい場合は手術が必要です。「急性副鼻腔炎」であれば約70%が1～2週間で完治しますが、慢性になると病院での治療や薬の服用を3カ月以上は続ける必要があるため、早めに受診しましょう。



でも早く受診すれば、悪化しなかったケースです。診断結果は、今体に違和感がなくても今後の病気になる可能性を教えてください。受診勧告書をもらった時は早めに受診しましょう。また、健康診断は生活習慣を見直すチャンスでもあります。結果が悪かった人は自分の生活を振り返り、できることから改善してみましょう。良かった人も、なぜなのかを考えて、今の生活を継続しましょう。



おうちのかたへ



学校保健委員会のお知らせ

日頃より、本校の保健活動に御理解、御協力を賜り、ありがとうございます。

6月10日(月)に第1回学校保健委員会を開催いたします。今回は睡眠について講師をお招きして講演をしていただきます。保護者の御参加については、後日アンケートFormsをお送りいたしますので、参加希望の方はこちらに御回答ください。多くの方の御参加をお待ちしております。

日時:6月10日(月)15時30分～16時30分

場所:西浦和小学校