



そだこ 育つ子

はがひがししょうほけんあんぜん
～芳賀東小保健安全だより～

早めの3月号

2月20日発行

芳賀東小学校保健室



★3月の保健目標★

けんこうせいかつ
健康生活の

はんせい
反省をしよう

今年度は、新型コロナウイルスとインフルエンザと溶連菌感染症と、他にもいろいろな感染症が一度に流行しました。

みなさんは、健康に生活できたかな？一年間を振り返って、残り一ヶ月を元気にすごそう！

先生方のメディアデトックスの方法も2階通路で紹介中！

いろいろな保健に関する活動を紹介します！

6年生：「目の健康を考えよう」パワーポイントによる保健指導 「メディア機器の使用について」のアンケートの結果から、芳賀町の養護教諭が、「目の健康を考えよう①～③」というスライドを作りました。スライドの一部と6年生の感想を紹介しします。みんな健康生活の反省をしてくれたようです。（他の感想は6年生の廊下に貼ってあるよ）

目の健康を考えよう①
メディア機器の長時間使用による健康被害について

【わかること】
目を近くで見続けていると目の筋肉が疲労する目の休息方法

目の健康を考えよう②
メディアデトックスについて

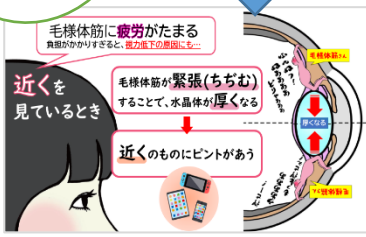
【わかること】
メディアデトックスとは
メディアデトックスの意義

目の健康を考えよう③
専門家にズバリ!聞いてみました!

【わかること】
目の健康を
保つための
目の休息方法

近くを見ているときの目の疲れと疲れをとる方法を紹介します

学校医やメガネ店からメガネの使い方や目の大切さを学びました



自分でできるアウトメディアの方法を考案して実践してもらいました

使いすぎるとどうなるか・・・?

・年代：Hさん
使うメディア機器
スマホ・タブレット
テレビ
ゲーム
メディア機器の平均使用時間：6時間くらい

学校医の先生に聞いてみました!

芳賀東小学校の学校医 宋先生に質問をしました。

【わかったこと・感想】
タブレットなどを見ているときに、ずいぶん近くで見えてしまったりするから、できるだけ30cm以上は離れた感じで見るようにしたい。

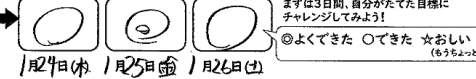
【これからの生活にどう活かす? 目標をたてて実践してみよう!】
スマホ(ゲーム)などをするときは、いつも1時間以上やっていると、目を休めず、糸を流して見ているので、目を休めながらするようにしたい。



★できる人だけ
【心や体の調子は・・・?】
前よりもスマホやタブレットを見る量が減ると、前よりも目のつかれなごがとれるようになりました。なので、これからは、目を休めながらしていきたいです。

【わかったこと・感想】
目はずっと重さをかけているのでリラックスをしようと思った。

【これからの生活にどう活かす? 目標をたてて実践してみよう!】
ゲームなどのスマホを30cm以上あけてみるようにしたいです。



★できる人だけ
【心や体の調子は・・・?】
30cm以上はなすと心が軽くなる感じがして目があまりつかれなくなりました。

メディア機器と上手につきあう方法を考えて、実践してくれました。中学生になっても忘れないでいてほしいなあ。

ねんせいほけんあんぜんいいん がっこうほけんいいんかい さんが 2月8日(木) 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方をお呼

びして、4年ぶりに学校保健委員会を開催しました。保健安全委員会の児童も参加して、お話を聞きました。お話を内容と保健安全委員と参加された方々の感想を紹介します。(今回は学校三師の先生方のお話)



テーマ:「コロナ禍を振り返って今思われること」「今の現状と今後心配される感染症について」(要約)

学校歯科医 今井先生のお話

「マスクを外して気になるようになった口臭と対策」

コロナ禍でマスクをつけるようになって、口呼吸の人が増えた。口で息をするので口の中が乾燥し、雑菌が増えて口臭が目立つようになった。対策は、「口を運動させて唾液を出す」「水をこまめに飲んで口をうるおす」そして「口の臭いを気にしすぎないようにする」。

今、給食で「黙食をそろそろやめないのか」と話題に出ることがあるが、よくかんでよく唾液も出すので、健康の面では黙食はいいことです。

学校薬剤師 神山先生のお話

「薬の現状と手洗いについて」

コロナ禍では、大人用の錠剤を砕いて子供用に作りかえる作業をするほど薬が不足していた。今もせき止めや痰きりの薬は不足して入荷が未定。今はインフルやコロナも2度以上かかる人がいるので、なるべく感染症にかからないようにする。

手洗いや消毒は必要だが、流水で15秒洗うだけで最近では100分の1に減る。しかし、爪の中に細菌が繁殖するので、爪が長いのは×。爪は短くする。感染を予防するため清潔に気をつけましょう。

学校医 宋先生のお話

「感染症の怖さと予防の大切さ」

肺炎や結核は昔怖かった感染症も、今は怖くないと思われていたが、新型コロナウイルスが全世界に広まったことによって、感染症は怖い病気と再認識されている。また、今年はこちら数年流行らなかった感染症が一度に流行している。

しかし、比較的安全に接種できるワクチンが短期間で開発されたのは医療の分野での新しい動きで、それにより新型コロナによる死亡率を下げた。

さらに、手洗い・うがい・消毒・マスクなどで感染は十分に防げることもコロナ禍でわかった。清潔に保つことが感染予防にはとても大切。



こちらは内容が難しいので
おうちの人と読んでね。

保健安全委員のレポート

- ・コロナはおさまってきたけど、インフルエンザや他の感染症は、あまり良い現状ではない事が分かった。
- ・手洗いを15秒するだけでウイルスが100分の1に減るのが分かった。手洗いやうがいをしてコロナやインフルエンザに感染しないようにしたい。
- ・mRNAワクチンが半年ほどできて対策したが、まだ感染症が増えているし、薬も足りない。
- ・今回のことからなぜ薬が減っていたり、ウイルスが広まったりしているのかが分かった。今の状況はウイルスが広まっていてあまり良い状態ではないから、一人一人がしっかりと対策をする必要があると思う。
- ・コロナやインフルエンザの対策や危険性がわかり、手洗いやうがいの仕方が分かった。みんな手洗いうがいをしよう！



他の参加者の方々のご意見

- *先生方から新たな情報が得られて良かった。
- *コロナが5類になってから、世の中の状況が見えにくくなってしまい、どこまで対策をしたらよいかも分からない状況です。実際(の状況)が見えないことほど怖いことはありません。
- *マスク・手洗いやうがいなどで感染症が防げると自分でも実感しています。
- *次は免疫力を高める指導があっても良いと思う。

私もとても勉強になり、
本校の保健指導に生か
していきたいと思いま
す。参加していただいた
みなさまに感謝いたし
ます。