



えがお

小田原市立芦子小学校
保健室 2025.10.21 No.8

秋が深まり、10月下旬を迎え急に冷え込みが強くなりました。気温差に体が慣れず体調を崩しやすくなります。上着や長ズボン等、服装で調整しながら毎日を元気に過ごしましょう。



●最近の子どもたちの健康状況

芦子小では9月下旬頃からコロナやインフルエンザ等の感染症が単発で出ていました。スポーツフェスティバルも間近に迫り、子どもたちにも気合が入っているようですので、現在全体の欠席は少ない状況ですが、発熱による欠席もパラパラ出ています。

また、ブタクサ等秋の花粉によるアレルギーや寒暖差アレルギーにより、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・風邪に似た症状・頭痛・蕁麻疹・目の痒み等の症状の子どももいますので、辛いようなら受診をお願いしたいと思います。

●どのくらい伸びたかな？

10月に入り、後期の身体計測（身長体重測定）を実施しました。多くの子どもがどれだけ身長が伸びたのか、測定の結果を心待ちにしているようでした。結果を見て大喜びする子もいれば、残念そうな表情の子もいました。特に高学年女子の中には思春期を迎え身長の伸びが緩やかになり始める子もいます。成長発達には個人差が大きいですので一喜一憂せず、身長の伸び方や体重の増え方でご心配な点がございましたら、かかりつけの小児科医に相談するなど専門家に助言を求めていただければ幸いです。



●歯科保健指導（1年生）

10月9日、1年生を対象に、神奈川大学短期大学部の学生さんによる歯科保健指導がありました。学生さん手作りの紙芝居には、歯の生え変わりや第一大臼歯の特徴がわかりやすく盛り込まれています。子どもたちは話をしっかり聞き、紙芝居後のクイズに手を挙げて答えていました。効果的に歯をみがくためのポイントも教わり、子どもたちは鏡を手に持ち歯みがきに挑戦！ぎこちないけれども一生懸命に歯みがきしていました。ご家庭でも、口の中を鏡で見ながら歯みがきできるとよいですね。

第一大臼歯の特徴

- ①永久歯の中で一番大きい歯
- ②かむ力も一番大きい
- ③歯並びとかみ合わせの基本になる
- ④むし歯になりやすい



歯みがきのポイント

- ①歯ブラシの毛先を歯に直角に当てる
- ②軽い力でみがく
- ③小さく動かす

●薬物乱用防止教室（6年生）

10月9日、本校の石黒優子学校薬剤師さんを講師に迎え、タバコの害や危険薬物、今話題のオーバードーズ（OD）について6年生に話をいただきました。中学生になる前に、危険薬物やオーバードーズ（OD）についての知識を持ち、自分の未来について考えてもらいたいと思ったからです。

危険薬物は一度使うとその依存性から抜け出せず、脳のコントロールができずに心や体がボロボロになります。タバコも薬物も同じ依存性があることはしっかり押さえてもらいたいところです。オーバードーズとは、風邪薬や咳止め薬等の医薬品を決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことです。心や体に急性の有害作用が生じて、最悪の場合死亡することもあります。オーバードーズに興味を持つ人は、実は悩みや苦しみを一人で抱えていることが多くて、そんな気持ちや生きづらさから逃れたい・楽になりたいという思いから、SNS等の体験談の情報を得て手を伸ばしてしまうケースがあります。今回の学習で、子どもたちは危険なオーバードーズに手を出すより、信頼できる大人や相談窓口に相談することを学びました。

嬉しかったのは、この講座を受けての子どもたちの感想です。自分の未来について考えたことが書かれていますので、その一部を紹介します。

- ・危険なものを勧められたら、逃げる口実をいくつか考えておくことがいいと思いました。
- ・周りで元気のない子とか、相談してきた友達には一緒に考えることも大切なんだと思い、自分の未来はそういう人になりたいです。
- ・心に抱えきれない傷を負った時でも、必要以上の薬は使わないようにしたい。
- ・もし精神が弱ってきたときは人に相談したり、相談に乗ったりできたらいいなと思いました。
- ・もし、自分の子どもがメンタルがやられていたら、自分から「大丈夫？」と声をかけて気持ちを休ませ落ち着かせたい。



●10月10日は目の愛護デーでした。

スマホ老眼 に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）も問題になっているそうです。

斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなり、最悪は手術が必要な場合もあるそうです。

ICT機器は30分使用したら休憩を基本にしましょう。

