

学校保健委員会だより

両川小学校 両川中学校 学校保健委員会

平成26年10月8日

《耳鼻科の病気・インフルエンザのお話 講演会》

講師 大滝耳鼻科クリニック院長（両川小学校耳鼻科校医）

大滝 一 先生

10月1日（水）、学校保健委員会の一環として、講演会を開催しました。小学5・6年生、中学1年生に加え、保護者の方を対象に大滝耳鼻科クリニック院長（両川小学校耳鼻科校医）の大滝一先生に講演をしていただきました。

写真や絵で耳、鼻、のどのしくみや病気について教えていただき、耳鼻科の病気を予防するために気を付けることについて考える機会となりました。

盛りだくさんの内容でしたので、すべて紹介できないのが残念です。ここでは、小中学生に心配の多い鼻の病気についてのお話を紹介します。



●鼻が悪くなると…

においが分からなくなり、味も分からなくなる。鼻の代わりに口で息をするようになるのでのどが痛くなり、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる。鼻の中にはばい菌がたまる。

●鼻には「呼吸」というとても大切なたらきがあります！

鼻が悪くなり呼吸がしにくくなると…脳や心臓などの酸素が少なくなる→眠たくなる・集中力が低下する・忘れ物が多くなるなど大変なことが起こります！

→鼻で呼吸することが大切です！鼻の健康を守りましょう。

●小中学生に多い鼻の病気

副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎 健康診断で診断を受けてお知らせをもらった人は耳鼻科を受診しましょう。しっかり治療すると、症状はよくなります。

インフルエンザの予防について

下のことを実行して、しっかり予防しましょう。

・あたたかい服装を心がける。・ぐっすりよく寝る。・ごはんをしっかり食べる。・うつらない、うつさないためにマスクをする。・手洗い、うがいをする。・早めの受診。・十分な休養。

これからも、耳・鼻・のどを大切にしていきましょう！

- ◇病気だけでなく、ケガにも気をつけましょう。（耳そうじの時は周りに注意！）
- ◇鼻を上手にかみしょう。（口をしめて、片方ずつ、ゆっくりと、少しずつ）
- ◇症状がひどいときは耳鼻科を受診しましょう。

「すこやか会議」（学校保健委員会）を開催しました。

「耳鼻科の病気・インフルエンザのお話」講演会に引き続き、『すこやか会議』を開催しました。参加者は講演をいただいた大滝一先生、佐藤允副両川小中学校医、丸山利彦両川小学校歯科医、両川地区担当の越智亜紀子保健師、両川小中のPTA役員の方々、両川小中学校の職員の計14名でした。今回は「両川地区の子どもたちの健康課題」について話し合いました。そのときの様子を紹介します。

～意見交換の様子と感想～

両川地区の子どもたちは恵まれた環境にあると思いました。学校と地域がうまく協力し、子どもたちの成長を見守っている様子がうかがえました。

(学校耳鼻科医先生)

両川小の子どもたちの歯の状態はとても良い。12歳以上になるとどうしても口腔状態が悪くなりがちなので、大人になっても良い習慣が続くように、小学校と中学校が連携して取組を続けて欲しい。(学校歯科医先生)

両川地区の小中学生の健診結果や生活習慣に対する改善の取組状況を知ることができて良かったです。

(保健師)



普段、子どもたちがお世話になっている学校医の先生方のお話が聞けてよかったです。

(保護者)

スマホやパソコンなどのメディアの問題はやはり今後もっと出てくるでしょう。対策が必要ですね。(中学校生徒指導主事)

校医先生にいただいた貧血のレシピを参考にしたいと思います。(保護者)

健診結果や生活習慣で心配な児童生徒には個別に声をかけ、改善に向けて指導しています。(小学校養護教諭)

もっと保護者の参加者が大勢いたらよかったのになと思いました。(保護者)

貧血予防のお話が参考になりました。中学生への食育に活かしていきます。

(栄養士)

学校医 佐藤先生のお話

今年は、貧血の予防についてお話をしていただきました。お子さんに気になる症状等が見られる場合は、受診をお願いします。

◇貧血について…朝起きるのがつらい、めまい、頭痛、スポーツをしているが記録が伸びない、などの困った症状の原因が、「貧血」だったということがあります。心配な症状が続く場合は、受診をして検査してもらってください。貧血は治療により改善する病気です。特に「鉄欠乏性貧血」と診断されたら、鉄分を多く含む食品の摂取を心がけてください。

学校保健委員会とは…学校における健康問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。

両川地区では、小学校と中学校の共通した健康問題を取り上げ、家庭と学校、地域を結んで活動しています。ご家庭では、このたよりをもとに、是非、「両川の健康」について食卓で話題にしていだけるとありがたいです。