



こんげつ ほけんもくひょう けんこうせいかつ ほんせい
今月の保健目標 健康生活の反省をしよう

少しずつ春の暖かさを感じる季節になりましたね。この一年で、みなさんは心も体も大きく成長しました。けがや病気に気をつけながら学校生活を送ることができましたか。毎日の手洗いや、早寝・早起きなどの積み重ねが、みなさんの体を守っています。できるようになったことやがんばったことを振り返ってみましょう。

今年度の **健康通知表** を **チェック!**

今年度の生活を振り返って、表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ・運動した			 食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った			 友だちと仲良くてきた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

こんねんど ほけんしつ りようじょうきょう
今年度の保健室の利用状況 (2月24日までの集計)

けがをして
来室した人

708 人

- 多かった **ケガ**
- すり傷、切り傷
 - 打撲
 - 自傷、他害

体調が悪くて
来室した人

451 人

- 多かった **症状**
- 体が熱い
 - かぜ症状
 - おう吐、吐き気

けがや体調不良だけでなく、健康診断や身体測定、石けん・アルコールの補充、あいさつに来てくれるなど、たくさんの方が来室しました。保健室は、みなさんが安心して過ごすための場所です。これからも、自分の体調の変化に気づき、無理をしすぎず、元気に毎日を過ごしましょうね。



保護者の方へ

少しずつ春の訪れを感じられる季節となりました。今年度も、さまざまな場面でご協力をいただき、ありがとうございました。新年度も、ご家庭と学校で力を合わせながら、子どもたちの健やかな毎日を支えていけたらと思います。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

2月号に続き、学校保健委員会の内容をお伝えします。学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方のお話を一部ご紹介いたします。

■薬の服用について

Q. 1回分の薬を飲むと、眠気が強く出ます。眠気を抑えるために、2回に分けて飲ませてよいですか。

A. 薬は、用法・用量を守って服用することが基本です。自己判断で半分にしてしまうと、効果も十分に得られなくなる可能性があります。眠気が気になる場合は、眠気の出にくい薬に変更できることもあります。お子さんの生活リズムに合った薬を処方してもらえよう、医師や薬剤師に相談することをおすすめします。
(薬剤師の大澤先生)



■花粉症の薬はいつから飲み始める？

Q. 症状が出る前から薬を飲み始めると、症状が軽くなると聞きました。それはなぜですか？

A. 早めに服用を始めたほうが症状が軽くなると言われています。理由は主に2つあります。

(1) アレルギー反応を早めに抑えられるため

花粉症は、体内で放出される「ヒスタミン」などの物質が作用して症状が出ます。

現在よく使われている薬(例:アレグラ や アレジオン など)は、こうした物質の働きを抑えるタイプで、眠気が出にくいという特徴があります。ただし、効果が安定するまでに数日~1週間ほどかかることがあるため、早めの服薬がおすすめです。

(2) 粘膜の悪化を防ぐため

症状が出始めると、目をこすったり鼻を何度もかんだりすることで粘膜が傷つき、さらに敏感になってしまいます。

早めに薬を使うことで、こうした悪循環を防ぐことができます。

理想は症状が出る前からの開始ですが、症状が出始めた段階でも遅くはありません。気になる場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。
(耳鼻科の宮本先生)



■そしゃく、滑舌について

Q. そしゃくを強くしたり、滑舌をよくしたりするためのトレーニング方法がありますか？

(1) 滑舌をよくするために

① 腹式呼吸

鼻から大きく息を吸い、お腹をふくらませます。

ゆっくり息を吐きながらお腹をへこませます。声が安定するまで続けます。

② 母音発声練習

「あ・い・う・え・お」を大きく口を開けて、はっきり発音します。「パピプペポ」など、唇を大きく動かす練習も効果的です。

③ 舌の体操

- ・口を閉じたまま、舌先で歯ぐきの外側をぐるっと回す(左周り、右周り)
- ・天井に向かって舌を思いきり出す
- ・言いにくい音(ら行・さ行など)をゆっくり→少し速くと段階的に練習する

④ 笑顔で発声

口角を上げて発音すると、声が出やすくなります。

(2) そしゃくを強くするために

① 家庭でできる工夫

- ・「一口30回かもう」と声をかける
- ・テレビやスマホを控え、食事に集中する
- ・足の裏を床につけ、姿勢を安定させる
- ・左右均等にかむ習慣をつける

② 食材の工夫

- ・ごぼう、れんこん、にんじんなどの根菜類
- ・弾力のある肉、骨付きの魚
- ・大きめに切った野菜
- ・硬めのパン(パンの耳など)

・ドライフルーツ、ナッツ、せんべい など

※ 誤飲の恐れがある場合は、年齢や発達段階に合わせて十分注意してください。

③ ガムトレーニング

市販のシュガーレスガムを、1日2回5分程度、左右均等に奥歯でかむ練習も有効です。

(3) 取り組む際のポイント

- ・水や飲み物で流し込まない
- ・無理をしない
- ・楽しく、ほめながら続ける
- ・1日5分でも、毎日続けることが大切



継続することで、口腔機能の健全な発達につながります。
(歯科医の成田先生)