



令和8年度朝霞第七小学校保健室

「心の健康観察」始まりました。

2学期のスタートは涼しい日が続き、このまま秋か…と思えるほどです。9月は行事準備であわただしい毎日がつづきます。「心の健康観察」も今週から始まりました。天気にくもりや雨の日があるように、人の心も毎日晴れというわけにはいきません。自分の気持ちを見つめるきっかけとして「心の健康観察」をしていきましょう。



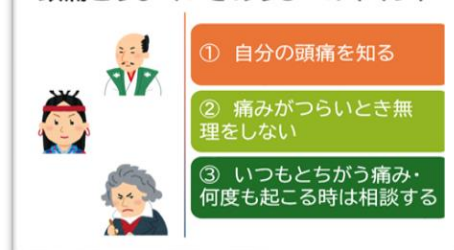
ショート保健指導を実施しました！ 一部紹介します。

1年 病気になりにくい体

インフルエンザ感染がちらほら見られたため、病気になりにくい体をつくるにはどんな生活をおくればいいのかを対決形式でお話ししました。それぞれ自分の生活を見直す機会になったようでした。



頭痛とうまくつきあう3つのポイント



4～6年 頭が痛い時

7月のアンケート結果をもとに、クイズでどのような対応が効果的かを考えました。最後は頭痛とうまくつきあうポイントを3つお話ししました。

インフルエンザ速報

今年はすでに埼玉県内で流行を示す指標を超え、その半数が幼児・小児と発表されています。七小でも少しずつインフルエンザA型に罹患する児童が増えつつあります。症状としては、「咳・のどの痛み・急な発熱」の報告が多く見られます。ご家庭でも朝の健康観察と感染予防(手洗い・うがい・マスク着用)のご協力をお願いします。

1年	2年	3年	4年	5年	6年	計(人)
6	2	0	4	0	0	12

9月8日現在

知っておきましょう!正しい冷やし方

ただ「冷やす」と言っても、けがの種類や部位によって冷やし方が異なります。この機会に正しいアイシング(冷却)を覚えておきましょう。

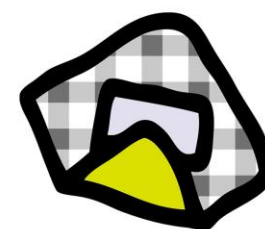
効果 痛みや腫れの軽減・炎症の拡大を抑制

タイミング ケガ直後～48時間以内

注意点 直接肌にあてない。

けがを「ひやす」ときのちゅうい

ほれいざいは、タオルでまく



ひょうのうは、こおりみず



でこぼこしている関節は、「ひょうのう」がぴったり密着できるので効果的です。

ひやす時間は 20 ぶん



やけどは流水でひやす



やけどは皮膚損傷につながるので、保冷材ではなく肌に刺激の少ない流水で冷やします。

令和8年度学校保健委員会報告

8月25日(火)に、学校医3名・学校薬剤師1名・教職員7名・保護者7名の計18名で学校保健委員会を開催しました。①健康診断結果報告②体カテスト結果考察③朝食アンケート考察④子どもの頭痛アンケート報告の4本柱について報告・協議し、学校医の先生方にご指導をいただきました。

眼科医

・近視は、早期治療をすることで進行を食い止められます。「外で2時間以上光を浴びること」で視力低下を予防できるので、外遊びに限らず、外で過ごす時間を増やすことを意識していきましょう。

歯科医

・食べる姿勢は歯並びに影響するので、「テレビを見ながら食べない」など姿勢が崩れないよう意識しましょう。その時のポイントは、足の裏がきちんと床につくことなので椅子の高さも調整してください。

・頭痛については、顎関節症や副鼻腔炎などが要因になることもあります。症状が続く場合は一度受診をしてまずは病的なものかどうかを診てもらうことが大切です。

学校薬剤師

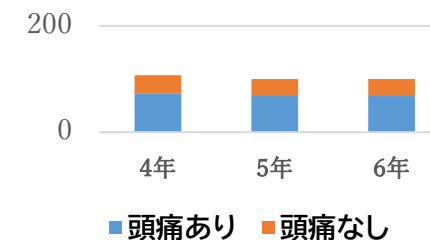
・痛みが頻回に診られる場合は、かかりつけの小児科を受診して服用についても相談するとよいです。

頭痛は様々な要因で発症します。協議の中でも、毎日痛みを訴えるので、薬の服用について悩むとのご意見もありました。まずはどんな時に痛くなることが多いのか、自分の頭痛パターンを知ることが大切です。痛みの強さや持続時間、対応に対する効果について記録してみましょう。

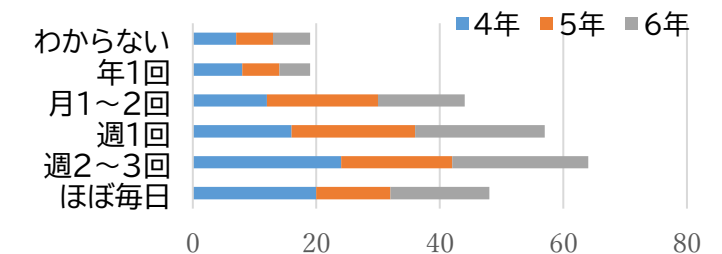
頭痛アンケート結果報告(一部抜粋)

4～6年の児童 計322名

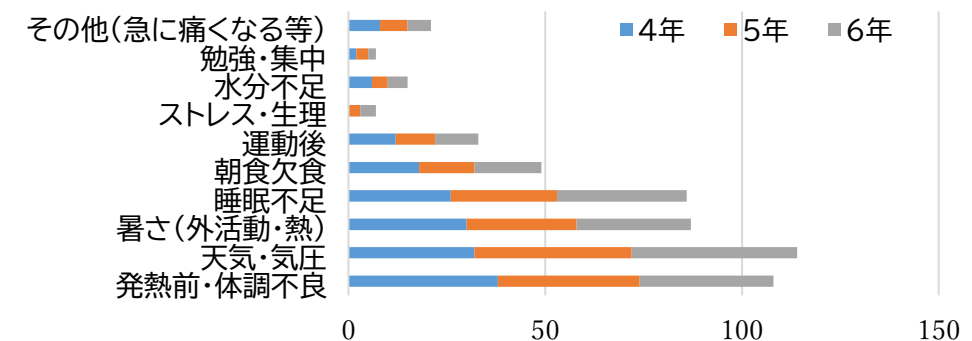
この1年間で頭が痛くなったことはありますか？



どのくらいの頻度で痛くなりますか？



どんな時に痛くなりますか？



痛い時、薬を飲む以外にどのような対応をしていますか？

