# ほけんだより　NO.5

村松小学校　保健室

朝晩冷え込むようになってきましたが、昼間は子どもたちは汗をかきながら遊んでいます。衣服の選び方、重ね着の仕方、気温に合わせた着脱などを学ぶよい機会です。お子さまとのコミュニケーションをかねて、健康管理の視点から一緒に楽しく服選びをしたり、選んだ服の組み合わせにアドバイスをしたりしていただくことで、自分の健康を主体的に守る力を少しずつ育てていきたいですね。

## 性教育講演会を開催しました　10月21日（水）５年生及び全学年保護者対象

誕生学協会認定講師　藤倉カホリ先生を講師にお招きし、５年生児童を対象とした性教育講演会「いのちの授業」を実施しました。「命について学べてうれしかった」「自分もこんなふうに生まれることができた」「自分の命を守る行動をしたい」「親に感謝しながら生きていこう」という児童の感想があり、生命の神秘や命の大切さ、親への感謝など大切なことを学び考える時間となりました。

## 月経指導について（4，５年生女子）

５年生は宿泊学習前に、４年生は11月下旬ごろ指導を予定しています。宿泊学習前の５年生には、「初経を迎えていなくてもいつ始まってもいいようにナプキンやショーツを準備するといいよ」と話しました。月経はややもすると「毎月面倒」「腹痛などがあってつらい」などとマイナスに捉えてしまうことがありますが、お子さまと一緒にポーチやショーツの準備したり、ナプキンを選んだりして「体が健やかに成長している証」としてポジティブに、そして困ったときはどうすればよいかをお伝えいただければと思います。

## マチコミの欠席入力について

茨城県の学校では、毎日「学校等欠席者・感染症情報システム」に欠席者の人数や症状、出席停止の情報を入力することになっております。また、体調を詳しく入力していただくことで学校内での感染症の状況を把握しやすくなりますので、コメント欄入力時に以下のような内容も記入していただきますようお願いいたします。

・発熱の有無（ある場合は体温）　・咳の有無　・下痢の有無（腹痛の場合）
・インフルエンザの型（A,B）　・医師から指示があった場合、その出席停止期間

## 出席停止期間について

| | |
|---|---|
| インフルエンザ | 発熱等の症状が出た翌日を１日目として５日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで |
| 新型コロナウイルス感染症 | 発症した後５日を経過し、かつ、症状が軽快した（解熱薬を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にある）後１日を経過するまで |

他にも、学校保健安全法により出席停止期間が定められているものがあります。

＊医療機関にて感染症と診断された場合には、電話連絡等で早めに学校までお知らせください。

## 日本スポーツ振興センター災害給付金申請方法が変わります

10 月 19 日に東海村教育委員会からマチコミに配信がありましたとおり、学校の管理下でけがをしたときの災害給付金の申請方法が変わります。教育委員会からの配信では現在の方法での請求は 11 月 24 日（火）までに学校に届いた書類となっていますが、24 日が村小まつりの振替休業日となっているため、本校では 20 日（金）までを〆切とさせていただきます。けがの日時にかかわらず、それ以降の申請は新しいシステムでの運用となりますので、申請予定の場合はご注意ください。

## 小学生の睡眠について

小学生の睡眠は、学習、情緒、行動、身体成長のすべてを支える基盤です。体調不良で保健室に来室した場合は必ず夜の睡眠について確認しますが、睡眠不足が原因ということが少なくありません。少しの間保健室のベッドで横になると熟睡し、その後元気に授業に戻る児童もいます。

子どもの睡眠不足は大人よりもダイレクトに体調に表れ、日中の眠気や居眠り、集中困難、情緒の不安定さ、衝動性の増加などに直結します。また、「寝る子は育つ」ということわざは身長が伸びるというイメージがありますが、体の成長だけでなく脳の育ちにも関係し、特に記憶に関係する海馬という部分の体積がよく寝る子は大きく育っているのだそうです。習い事やご家族の仕事の都合もあるとは思いますが、睡眠の力を利用して子どもたちのがんばりをさらに応援してあげたいですね。

＜お子さまの健やかな睡眠のために＞

□小学生は 9～11 時間の睡眠時間が必要（午前中の眠気（あくび）は睡眠不足の証拠）
□毎日の起床時刻と就寝時刻を大きくずらさない（休日の起床時刻は2時間遅れ以内）
□入浴後1～2時間後に就寝（体温少し上げて、そのあと徐々に下がることで寝付きが良くなる）
□寝る 1 時間前にはメディアの使用を終了する（強い光は眠りの質の低下につながる）
□朝食にタンパク質をとる（夜眠りを促すホルモン（メラトニン）の原料となる）

## PTA 主催「AED の使用を含む心肺蘇生法　研修会」を行いました

9 月 29 日（火）美乃浜学園養護教諭 菊池淳子先生を講師にお招きし、保護者の方を対象に実施し、お忙しい中 10 人の方にご参加いただきました。ありがとうございました。

参加された方の感想（一部）をご紹介します。

・5 分以内に心配蘇生を行わないといけない理由が脳死につながっている事を初めて知りました。また、胸骨圧迫時の押す強さと速さを体感できた事はとても貴重でした。

・街の至る所に見かける AED をずっとどう使用すれば良いのか謎に思っており、良い機会になりました。もっともっと多くの人に知ってほしいと感じました。

・久しぶりに受けさせていただいて、アップデートできました。まだ完璧にできる自信はありませんが、誰かと協力してならできる気がします。

## 予防接種はお済みですか？　東海村ＨＰ参照

６年生ごろ二種混合２期（ジフテリア・破傷風）、４年生ごろ日本脳炎２期の接種時期となります。

東海村では、定期予防接種の接種費用は公費負担（無料）となります。各予防接種の対象年齢や接種期間を確認し、定められた年齢、接種期間内に受けてください。