



ほけんだより

信濃町立信濃小中学校 保健室

山々の木々も、少しずつ色づき始め秋がやってきました。信濃町の秋はまるで冬のように寒いのですね。先日、学校帰りにふと車の外気温をみたら4度と出ていてびっくりしました。今年の冬は雪がたくさん降るのでしょうか。寒くなってきたところで心配なのが、インフルエンザです。もう予防接種は受けましたか？今月のすこやかでは、信越病院でのインフルエンザ予防接種の案内も載せています。ぜひ早めに予防接種を行いましょう。

11月の保健行事

- 11月 2日(水) フッ素洗口
- 11月 8日(火)～22日(火)
体重測定(1～6年)
- 11月 9日(水) フッ素洗口・尿検査再検査
- 11月16日(水) フッ素洗口



今月のスポーツ振興センター

指の打撲・・・	1人
計	1人

※スポーツ振興センターの申請手続き途中で、学校に書類を提出し忘れていた場合は早めに提出してください。

信越病院でインフルエンザの予防接種実施中

- 1 接種期間
H28年10月12日～H29年1月13日
- 2 予約方法
小児科外来窓口、または電話で申し込み。予約外の接種不可。受付人数に限り有り。
- 3 料金
信濃町民のお子さんは 1回目 1,000円
2回目 1,000円
- 4 接種日時

	月	火	水	木	金
8:45～11:30	○	○	○	○	○
14:00～15:00	○			○	
15:30～17:00		○	○	○	

☆13歳未満のお子さんは、約4週間間隔で2回接種することが推奨されています。

10月 信濃小中学校の保健室利用

小学生		中学生		合計	
計	1日あたり	計	1日あたり	合計	1日あたり
人	15.7人 (15.4人)	人	9.5人 (15.3人)	人	25.2人 (30.6人)

特別接種日(要予約)
11月19日(土)、12月17日(土)
いずれも8:45～15:00

()の中は昨年度の人数

今日の
いやされちゃったなあ

ある日のこと。「先生！頭痛い～！」と元気よく入ってきた女の子がいました。熱を測ってみると35.8度。「あれ、おかしいな～。こんなにほっぺが熱いのに。ほっぺで熱を測ったら絶対37度はあるよ！」とのこと。頬で熱を測るとは聞いたことがありませんが、なんともかわいらしい表現でした。どうやら部活の朝練で、寒空の下校庭をたくさん走ったために、ほっぺは赤くなり、頭も痛くなった様子。その後、「先生、〇〇のほっぺ36.4度だった！と元気に教室へ戻っていきました。(一生懸命ほっぺのお肉で体温計をはさみ、体温を測っていました)中学生、まだまだかわいいなあ～。

視力検査がありました！

先月、1～9年生の視力検査がありました。結果のお知らせの通知を見てすでに受診してくださっているご家庭もあります。ありがとうございます。この半年間でAからCになってしまった例もあり、眼鏡の処方が出ているお子さんもいます。機会をみて受診をお願いします。

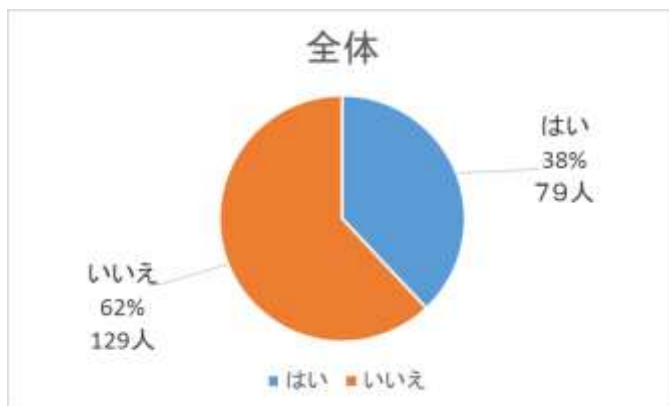
子どもの眼球は成長とともに大きくなっていきます。そして目の機能も著しく発達します。ぜひ、早期発見し適切な時期に適切な矯正や治療が受けられますようお願いしたいと思います。



保健展で睡眠について展示しました

先月行われた秋桜祭で、保健給食委員会が高等部生にとった「睡眠」についてのアンケート結果を展示しました。保健日よりその結果を少しずつお伝えします。

【質問 1】 平日、平均して 8 時間以上寝ていますか？

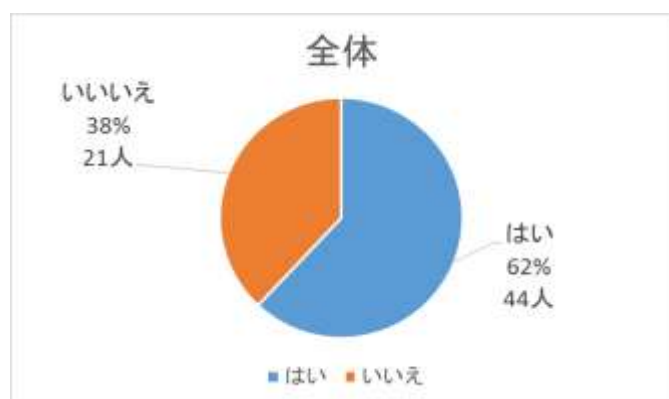


【学年別】

	7年生	8年生	9年生
はい	39人(52%)	21人(31%)	19人(29%)
いいえ	36人(48%)	47人(69%)	46人(71%)

半数以上の方が平日 8 時間未満の睡眠時間だということが分かりました。また、学年が上がっていくにつれ、平日 8 時間以上寝ている人の割合が少なくなる傾向にあることが分かりました。

【質問 2】 休日、平均して 8 時間以上寝ていますか？



【学年別】

	7年生	8年生	9年生
はい	54人(72%)	31人(46%)	44人(68%)
いいえ	21人(28%)	37人(54%)	21人(32%)

平日に比べて、睡眠時間をたくさん取れている人が多いことが分かりました。しかし、8年生は他の学年と比べて休日でも 8 時間未満の睡眠時間しか取れない人の割合が多いことが分かりました。

近年、ゲームやケータイ、端末などが普及し生活スタイルが変わってきており、「つつい端末をいじっていたら夜中の 1 2 時だった」「いつも寝るのは日付が変わってから」という声もよく聞こえてきています。それらの電子機器を使うと、就寝時間が遅くなるほかにも、画面から出るブルーライトの影響で脳が冴えてしまい、スムーズな入眠を妨げてしまうことがわかっています。よく、「布団に入ってから端末をいじる」という人がいますが、寝る前 2 時間は電子機器の使用を控え、穏やかに眠りにつけるように工夫しましょう。また、休日と平日の睡眠時間があまりに違うと、週の初めに時差ボケのような症状が出てしまい、元気に過ごすことが出来ません。休日も平日と同じような睡眠時間になるよう心がけましょう。次回は、この睡眠時間と関係が深い、起きたときのすっきり感についてお伝えします。