

ほけんだより 3がつ

令和6年3月
新座市立西堀小学校

卒業・進級、おめでとうございます。
時が経つのは早いものです。この1年間を振り返ってみると、みなさんは「できるようになったこと」がたくさんあるのではないのでしょうか。

4月から新生活が始まる前に、この1年間をふり返ってみて、やり残したことはありませんか？例えば、むし歯やかからの調子が悪いところの治療、勉強でわからないところ、友だちとのトラブル・・・気になることをかかえたままだと、モヤモヤしますよね。

4月になると、1つずつ学年も上がり、なにかと忙しくなります。できれば、春休み中に解決するように、もうひとふんばりしてみましょう。

来年度もみなさんは、心も体もさらに成長するでしょう。そのためには、病気や大きなケガをせず、「健康」でいることがいちばん大切です。

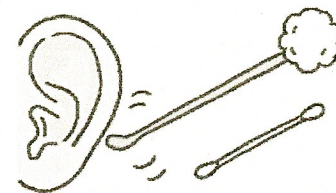
この1年間で学んできたことを思い出して、新しい学年でもがんばってください。



耳そうじ

必ずする？ しないでいい？

私たちがこれまで、日常生活の中で習慣としていた「耳そうじ」。しかし、近年では医学的に、耳そうじにはメリットよりもむしろデメリットがあるという見解があります。



一般的な耳そうじについて、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では「多少の耳垢（耳あか）であれば、無理に取る必要はまったくありません。どうしても気になるときは耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします」と啓発しています（同学会ホームページより、要約）。自分で行う耳そうじでは、力を入れすぎたり綿棒や耳かきを深く入れすぎたりして耳の中を傷める、また耳垢をかえって奥に押し込んでしまい、固まって「耳垢栓塞」になるなどの危険があるそうです。一方、耳垢には、耳の中で細菌やカビの繁殖を防いだり、皮膚を保護するといった効用があるともされています。

耳そうじ中に人や物と接触する、適切でない耳そうじ（間違った方法、綿棒や耳かき以外のものを使う）などで健康トラブルになる事例も起きているようです。耳鼻咽喉科で耳そうじに関するアドバイスを受けるのもよいかもしれませんね。



「はしか(麻疹)」について



最近、はしかの感染者が全国で急増していると報じられています。はしかは麻疹ウイルスにより引き起こされる急性の全身感染症です。感染力が非常に強く、新型コロナウイルスを上回ります。はしかの患者1人で、12~18人の免疫のない人に空気感染させます。

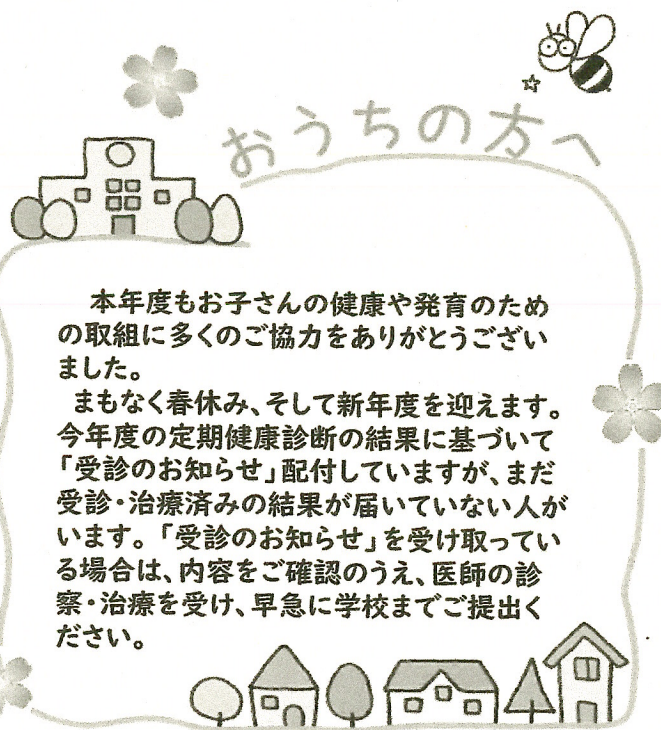
免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%の確率で発症し、感染して発症すると一生免疫が持続すると言われています。

○潜伏期間：10~12日

○感染経路：飛沫感染、接触感染、空気感染

○症状：感染して10~12日の症状のない期間があった後、高熱、咳、鼻水が数日間持続し、口の中に小さな(約1mm)白い発疹ができます。熱は一度下がりますが、再び上昇し、その後体中に赤い発疹ができます。別の病気に同時にかかれば、7~10日後に回復します。肺炎や中耳炎を合併しやすく、1000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われています。特効薬はなく、治療は基本的に対処療法となります。

特に空気感染は一般的な手洗いやマスク着用などの感染対策では予防することができず、感染者と同じ空間にいただけで感染するリスクが生じます。そのため、公共施設や学校などでの集団感染が起こるケースも珍しくありません。2回のワクチン接種が最も有効な予防法です。



本年度もお子さんの健康や発育のための取組に多くのご協力をありがとうございました。

まもなく春休み、そして新年度を迎えます。今年度の定期健康診断の結果に基づいて「受診のお知らせ」配付していますが、まだ受診・治療済みの結果が届いていない人がいます。「受診のお知らせ」を受け取っている場合は、内容をご確認のうえ、医師の診察・治療を受け、早急に学校までご提出ください。

令和6年度より、
学校歯科医の先生が変わります。

狩谷 源一郎 先生
(狩谷歯科矯正クリニック)

よろしく願いいたします。

学年が変わる、
環境が変わる。
CHANGE

CHANGE
新しい自分を見つける
チャンスです。

CHANGE

