

ほけんだより 9月



令和8年9月1日
高向小 保健室
おうちの方と読もう

2学期スタート!!

今日から2学期が始まりました。体がまだ「夏休みモード」の人は、生活リズムを整えて「学校モード」に戻しましょう。

2学期は運動会や高向小まつりなど、わくわくする行事がたくさん待っています。そうは言っても、久しぶりの学校に「ちょっと気分が乗らないな」「なんだか緊張するな」と感じる人もいるかもしれません。そんなときは、おうちの人や先生に気持ちを話したり、好きなことをしたりして、心を充電してみてください。心と体の調子を整えながら、2学期も楽しみましょうね。



9月9日は救急の日



「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、9月9日は救急の日となりました。救急とは、急に具合が悪くなった人やケガをした人に、その場でできる手当てをすることです。例年、運動会の練習が始まる9月・10月はケガをする人が増えます。自分でできる手当てを覚えておきましょう。

☑救急処置、正しいのはどっち?

① 鼻血



□ 上を向く
□ 下を向く

② すりきず



□ よく洗う
□ すぐに絆創膏をはる

③ つきやび



□ ひっぱってのばす
□ 動かさずよく冷やす

④ 打撲・捻挫



□ 動かさずよく冷やす
□ 動かさず確認し、もむ

急に具合が悪くなった人やケガ人を病院まで運ぶ車を「救急車」といいますね。



こたえ

- ① 下を向く(下を向き、小鼻をつまみます) ② よく洗う
③ 動かさずよく冷やす ④ 動かさずよく冷やす

命を守るために

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に関東大震災が起こったことに由来しています。7月には、熊本県で大きな地震がありました。地震のニュースを見て、不安に感じたり、心を痛めたりした人もいます。災害はいつ起こるかわかりません。いざという時に自分の命を守るよう、日ごろから備えておくことが大切です。

防災グッズの確認

いざというときにすぐに持ち出せるよう、必要なものがそろっているか、おうちの方と確認しましょう。



避難・集合場所の確認

家や学校にいる時に災害が起こるとは限りません。おうちの方や先生が近くにいない時に、何かあったらどこへ避難するのか、おうちの方と話しておきましょう。



名札の確認

みなさんの名札の裏には、緊急時の下校先が書かれたカードが入っています。災害が起こった時のためにも、学校では必ず名札をつけましょう。



「あつい!」にも「さむい!」にも対応できるように

9月もまだまだ暑い日が続きます。しかし、教室ではクーラーが効いていて「ちょっと寒いな」と感じる人もいるかもしれません。実際に、体が冷えておなかが痛い保健室に来る人もいます。暑さにも寒さにも対応できるよう、薄手のパーカーやカーディガンなど脱ぎ着しやすい服を1枚持ってくるのもおすすめです。服装で上手に調節して、快適に過ごしましょう!

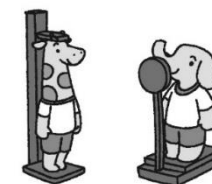


~2計測を行います~

16日(水) 1時間目:3年生 17日(木) 1時間目:5年生 2時間目:6年生
18日(金) 1時間目:2年生 3時間目:1年生 4時間目:4年生

★2計測は体操服で行います。

★髪を結ぶ人は、耳より下の位置で結んでください。



学校保健委員会の報告

7月28日に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会では、学校、家庭、学校三師（学校医、学校歯科医、学校薬剤師）で子どもたちの健康づくりを推進するために研究協議しております。今年度の学校保健委員会の内容を一部ご紹介いたします。

【学校からの報告】

- (1) 令和8年度 定期健康診断結果
- (2) 令和8年度 学校環境衛生検査結果
- (3) 令和7年度 主な保健教育
- (4) 令和7年度 主な食育
- (5) 令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果
- (6) 令和8年度 体力向上実施計画書



【学校3師の先生方からのご指導】 現代の子どもの健康課題に関して

今年度は、学校3師の先生方から「現代の子どもの健康課題に関して」というテーマで、それぞれの専門性からご指導いただきました。ぜひご参考にしてください。

学校医 追矢先生 「子どものストレスと胃腸の関係」

～医療の現場より～

子どもが朝になると「お腹が痛い」と訴えることは珍しくありません。学校がある日は痛み、休日には軽くなるというケースも見られます。検査をしても異常が見つからないことが多く、これは“気のせい”ではなく、心の緊張が体に影響して起こる腹痛です。

～子どものストレスと胃腸の関係～

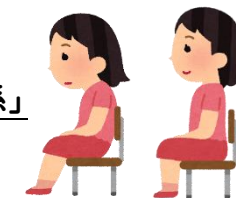
ストレスを感じると、自律神経のバランスが乱れ、胃腸の動きが過敏になったり鈍くなったりします。その結果、腹痛や下痢、便秘などが引き起こされます。大人でも緊張するとトイレに行きたくるようになり、このような症状は「気のせい」ではなく、ストレスによって起こる医学的な反応です。現代は、ネット・SNS の情報や人との繋がり、習い事の多忙化、睡眠不足など、昔と比べて子どものストレス要因が増えています。

～周りの大人ができること～

私たち大人ができることは、子どもの痛みや気持ちに寄り添うことです。まずは、痛みを否定せず、どこがどのくらい痛いのかを丁寧に聞き、同時に「最近つらいことはない？」と気持ちや生活の様子に耳を傾けます。安心できる対話が、子どもの心と体の回復につながります。



学校歯科医 中田先生 「姿勢と睡眠と歯科との深い関係」



～姿勢と歯科との関係～

姿勢が悪いと、食事中に食べ物をしっかり噛むことができず、丸のみの原因となります。また、うつむいた姿勢が続くと、以下のような影響がでます。

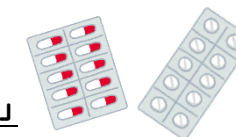
・虫歯や歯周病、感染症などのリスクが上がる（うつむきの姿勢が長いと、唇が閉じにくくなり、口の中が乾燥するため）

・上の歯の歯並びが乱れやすい（舌の位置が下がり、舌が上顎に触れにくくなるため）

これらの問題を防ぐために、食事中は足を床につけ、机といすの高さを合わせるなど、正しい姿勢を保持する工夫をしましょう。また、スマホやゲームをするときは、うつむきすぎないことや使用時間を決めることが大切です。

～睡眠と歯科との関係～

睡眠不足になると、唾液の量が少なくなり、口の中が乾燥しやすくなります。その結果、口臭が強くなったり、虫歯や歯周病、感染症のリスクが上がったりします。また、睡眠不足からくるストレスで歯ぎしりが起こりやすくなります。十分に睡眠をとることが、唾液の量を増やし、口内環境を整えることや、歯ぎしりの改善につながるのです。



学校薬剤師 近藤先生 「指定濫用防止医薬品について」

10代・20代を中心に市販薬の大量服薬（オーバードーズ）が急増しており、社会問題となっています。そのため法律が改正され、令和8年5月1日から一部の薬品の購入制限が厳しくなりました。

～オーバードーズの実態～

オーバードーズは、気分を上げたり、嫌なことを忘れたりする目的で行われます。しかし、このような効果は一時的なものであり、急激な副作用の発現などの健康被害を及ぼします。また市販薬のオーバードーズが覚せい剤や麻薬などの違法薬物に手を出すきっかけにもなりうるため、非常に危険です。

～法律の改正によって変わる～

法律が改正され、「指定濫用防止医薬品」という枠組みが作られました。対象となる成分はエフェドリン、コデイン、デキストロメトルファン、ジフェンヒドラミンなど8種類で、いずれも風邪薬や睡眠改善薬などに含まれます。購入時には氏名、年齢、他店での購入状況などが確認されるようになり、特に18歳未満では小容量（数日分）しか購入できません。

～周りの大人ができること～

近藤先生は、「もし子どもが大量の風邪薬等を持っていたら異常事態」と警告されていました。私たち大人ができることは、子どもが相談しやすい環境を整えることや、不適切な服薬に気づいたら止めることです。また、薬の依存等に悩む人やご家族の相談先として大阪府こころの健康総合センターがあります。