

9月



ほほえみ

H26. 9. 17

NO. 5

富加小保健室

自分で言おう・伝えよう ～はやくなおすために～

「どうしたの?」と聞いても「ここ…」と傷口^{きずぐち}を指さす^{ゆび}だけだったり、うつむいてだまってしまう^{あたま}…。ケガ^{けが}をしたり、体^{からだ}の調子^{ちょうし}がよくな^{よくな}ったりして保健室^{ほけんしつ}に来たとき、体^{からだ}のようす^{ようす}をしっかりと話^{はな}せない人^{ひと}がいます。保健室^{ほけんしつ}では、先生^{せんせい}がみなさんのようす^{ようす}を見て「頭^{あたま}をぶつけた^{ぶつ}のかな」「かぜ^{かぜ}をひいた^ひのかな」と手当^{てあて}の方法^{はうほう}を考^{かんが}えますが、そのとき、きちん^{きちん}と説明^{せつめい}を聞^きくこともとても大事^{だいじ}。必ず^{かならず}『どこが』『いつから』『どんな理由^{りゆう}で』『どんなぐあい』なのか、できるだけ自分^{じぶん}の言葉^{ことば}で教^{おし}えてほしいと思^{おも}います。

9月^{がつ}にはいり、運動会^{うんどうかい}の練習^{れんしゅう}などで、保健室^{ほけんしつ}の利用^{りよう}も増^ふえています。自分^{じぶん}もまわりの友だち^{とも}も、早^{はや}くなおして元氣^{げんき}になるために、守^{まも}ってくださいね。



食物アレルギーの診断は、食物負荷試験により行われるのが基本



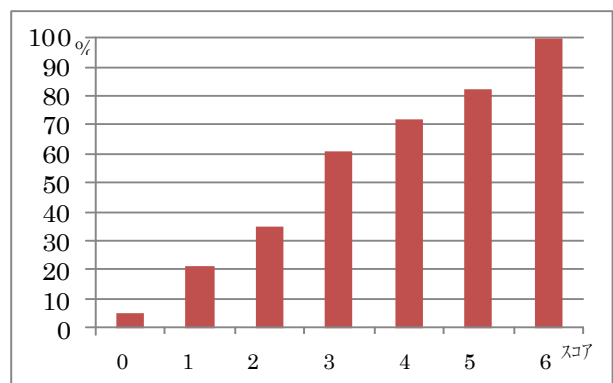
昭和大学医学部小児科講座 今井孝成先生の講演より

牛乳得意的 IgE スコア別牛乳負荷試験の陽性率

近年、食物アレルギーが原因で食物を除去している子どもが増えています。しかし、血液検査でわかるのは「たべられやすさ、たべられにくさ」であって、指標にはなるけれど、その結果だけでは「食べてはいけない」ことにはなりません。

スコアが5であれば4であれば、食べられる人は食べてもよいし、逆に食べて症状が出るものは、スコアが低くても食べてはいけません。

また、年齢を経るにしたがって、自然に食べられるようになる(耐性の獲得)ことも多くあり、3歳で50%、6歳で80%が食べられるようになりますとも言われています。



応急手当

保健室へ行く前に

できることはなにか？



今月のけんこう3択クイズ

【1】救急車を呼ぶときの電話番号は？

- ① 110番
- ② 117番
- ③ 119番



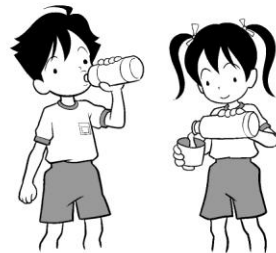
【2】だぼくやねんざの応急処置で、安静にする(Rest)・冷やす(Ice)・おさえる(圧迫: Compression)・けがしたところを上にあげる(挙上: Elevation)の4つを、英語の頭文字をとってなんという？

- ① ライス
- ② アイス
- ③ ライト



【3】スポーツの秋。運動するときは水分をとるのを忘れずに。では、水分と一緒にとったほうがよいものは？

- ① さとう
- ② しお
- ③ お酢



クイズのこたえ：【1】③、【2】①、【3】②