

ほけんだより



NO. 4

笠間市立稲田小学校
令和4年9月1日

おうちの人と一緒に読みましょう！

9月の保健目標 規則正しい生活をしよう

楽しかった夏休みも終わり、学校がスタートしました。

夏休み中、生活リズムがくずれてしまった人は、早く学校の生活リズムを取り戻せるように「**早寝・早起き・朝ごはん**」を心がけましょう。

また、まだまだ暑い日が続きますので、熱中症にも注意していきましょう！

体操服
で測ります。

9月の身体測定 予定

9月5日(月) 1年生	9月 8日(木) 4年生
9月6日(火) 2年生	9月 9日(金) 5年生
9月7日(水) 3年生	9月12日(月) 6年生

保護者の皆様におお願い

◎健康診断の受診結果について

- 健康診断の結果、医療機関を受診した場合は、「受診結果報告書」にて報告をお願いいたします。用紙を紛失した場合は、担任までご連絡ください。

◎連絡先等変更点がある場合

- 保健調査票に記入してある緊急連絡先や、かかりつけの医療機関等に変更がある場合は、緊急時に連絡がとれるように、担任まで連絡をお願いします。

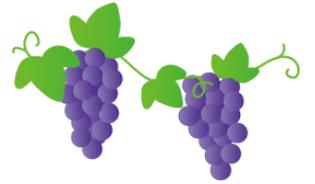
「マスク」「手洗い・消毒」「体温測定」忘れずに！

マスクをつけましょう。
不織布マスク（使い捨てマスク）がお勧めです。
マスクなしの会話は、感染リスクが高まります。

手洗い・消毒をしましょう。
手洗いはハンドソープを使って、20秒から30秒洗うことが大切です。消毒は、乾いた手によくすりこみましょう。

毎朝、体温の測定をしましょう。
健康観察の入力をしてあるかおうちの人に確認しましょう。
「今日の体調はどうか」と自分の体の変化に気がつくことも大切です。

第1回 学校保健安全委員会について



8月22日（月）第1回学校保健安全委員会がZoomで開催されました。

本校の定期健康診断結果、体力テストの結果、食に関する調査の結果、環境衛生検査結果を報告します。

○定期健康診断結果より

（体格）全体の12.6%の児童に「肥満傾向」がみられました。

（歯科）

- ・全体の19.9%の児童に「むし歯」、51.4%の児童に「歯垢の付着あり」と診断されました。早めに受診をすることや、むし歯にならないように、毎日丁寧に歯みがきをすることが大切です。また、今回特に問題がなかった場合でも、定期的に検診を受けることをお勧めします。

（視力）

- ・視力結果でB以下は、専門医の受診をお勧めしています。特にC・Dは、黒板の文字が見にくくなったり、日常生活に差し支えたりしますので、早めに受診をお願いいたします。10月に視力の再検査を予定しています。

○体力テストの結果より

- ・体力テストの結果が年々下がっています。特に「上体起こし」が県の平均よりも下回っているため、継続的な上体起こしの取り組みを行っていく予定です。

○「食に関する調査」集計結果より

- ・「学校がある日に朝食を食べる児童の割合」は91.5%でした。（笠間市内の小学生平均91.2%）朝ごはんは元気の源です。保護者のご協力も大切となってきます。どうぞよろしくをお願いいたします。

○環境衛生検査の結果より

- ・環境衛生検査の基準値は全て満たしていました。



学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方よりご指導・ご助言をいただきました。

○学校医 磯長光先生

- ・肥満について、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることが要因である。夏場だと清涼飲料水の飲みすぎも気を付けてほしい。また、コレステロール値の上昇、動脈硬化、脂肪肝、高血圧など危険な病気を引き起こす原因にもなるので、生活習慣に気を付けて過ごすことが大切である。
- ・年々、視力の低下が心配される中、デジタル機器を長時間見続けることが原因で、斜視になるケースがあるので、「時間を決めて使用する」「目を休める」等をするよう心がけてほしい。

○学校医 下田雅樹先生

- ・新型コロナワクチンの4回目接種も始まっているが、罹患していても無症状の場合があったりして、患者数が減ることは難しいのが現状である。新型コロナウイルスは「2類相当」から「5類」への移行も検討されているところであるが、これも新型インフルエンザと比較して、重症患者の割合を考えると難しいところではないだろうか。

○学校歯科医 山崎美樹子先生

- ・マスク生活で、口内の細菌が増加している。その中で唾液が重要であり、唾液が多く分泌されることで、むし歯のリスクが軽減されるといわれている。耳下腺・顎下腺・舌下腺をマッサージすることで、唾液の分泌量が増えるのでお勧めである。

○学校歯科医 今湊良証先生

- ・朝食を食べてこない児童に対しては、朝食を摂るメリットを伝えていくことが大切である。2～3才までは味より「食べにくさ」が原因であることが多いので、味付けより食べやすさに工夫が必要である。また、3才以降、味覚が発達し、味の記憶で嫌う場合が多くなるが、様々な食事の経験や味付けの工夫をすることで、食に対する幅が広がっていくことにつながる。
- ・今後も給食後の歯みがきは「口閉じ歯みがき」で飛沫が飛ばないように工夫し、歯の衛生状態を保つよう継続して行ってほしい。

○学校薬剤師 飯田徳子先生

- ・子どもたちが過ごしやすい環境の確保のため、引き続き環境衛生検査を行っていく。