

はれ 時々 ほけんしつ

「学校保健委員会号」



令和4年12月
来見小学校
ほけんしつ

今年も残りわずかになりました。皆さんにとって今年はどうな年でしたか？この1年を振り返り、来年へつなげていきたいです。2023年は新型コロナウイルス感染症が収束へ向かっているといいです。冬休み中も、今している感染予防を継続することと、規則正しい生活と適度な運動を心がけて過ごしていきましょう。

三和地区学校保健委員会を開催しました

12月19日（月）三和協働支援センターにて、三和地区の学校保健委員会が開催されました。本校の定期健康診断と新体力テストそして、生活リズムづくりカードの結果から見えてくる健康課題や、三和地区全体の健康課題について把握し、交流をしました。そして、神石高原町立病院の原田巨病院長と小畠歯科医院の安名孝江医院長と保護者代表としてPTA会長より助言と感想をいただきましたので、お知らせします。

【内科医の先生より一言】

①【児童・生徒の健康課題(肥満傾向、視力低下)より】

- ・肥満傾向の児童の割合が、県平均より多い。運動量が少ないことが影響している。自宅や屋内でできる、例えばクランチなどの体幹を鍛える運動を取り入れる。冬季でも意識的に運動を継続して、基礎体力を落とさないことが大切。
- ・裸眼視力や矯正視力で1.0が見えない児童の割合が、県平均より多い。タブレットやゲーム機が児童同士のコミュニケーションツールになってきている。デジタルでのコミュニケーションより実際に話すことが大切。目の健康のために、目を休める。目の運動をする。例えば、「自分の指の爪を見つめる→遠くを見る」ことを繰り返す。

②【睡眠時間と免疫力について】

- ・睡眠中に増える「成長ホルモン」が傷んだ細胞の修復と疲労回復に大きな役割を果たしている。また、免疫の調整には自律神経が関係している。睡眠不足は自律神経の乱れをおこす。自律神経がうまく働かないと免疫力が落ちて、風邪をひきやすくなる。
- ・8時間以上の睡眠が免疫力を高める上では良いとされている。

③【うつる病気といじめについて】

- ・感染予防のため制限が多く、のびのびと遊べなかったり、元気が出ないことがあったりする。心の健康は数字ではかることができない。児童が“夜寝れない”“つらい気持ちになる”“頭痛(腹痛)が続く”など体調不良を訴えたら、“心が疲れていて体に症状がでてくるんだな。”と児童の気持ちを受け止めること。
- ・学校にはSC(スクールカウンセラー)が月一回訪問している。一人で悩まず、話を聞いてもらって楽になることもある。相談の機会を活用する。

④【新型コロナウイルス感染症の予防について】

- ・広島県内の感染者数が6000人になり、12/16広島県独自の「医療非常事態警報」を出しました。学校では、今まで続けている感染予防を続けてほしい。寒いときは、防寒をしっかりしながら換気に努める。誰がどこで感染するかわからない状況だから、一人ひとりがしっかりと感染対策に取り組むことが大切。

【歯科医の先生より一言】

①【児童・生徒の健康課題(う歯)より】

- ・“う歯”は早めに治療することが大事。小さい“う歯”なら、治療期間も短くて済む。麻酔等も打つ必要がないから、痛い思いをすることが少ない。

②【学校等での歯みがき指導について】

- ・給食後も歯磨きをすることが習慣になっていてよい。取組を継続してもらいたい。
- ・冬休み等で昼ごはんの後に歯みがきができない場合は、夜と朝の歯みがきを丁寧にするだけで、口の中の清潔が保たれる。
- ・仕上げ磨きは高学年になっても、しないより、する方がよい。歯並びなど実際に我が子を見るようにしてほしい。

【PTA会長より一言】

三和校区の健康課題と取組について交流できる貴重な場でした。

- ①ノーマディアに取組んでいるが、読書をしている我が子の姿勢が気になっていた。家庭内での接し方の改善を考える良い機会になった。
- ②テレビやゲーム、ユーチューブの時間など、なかなかうまくいかなくて悩むこともある。
- ③これからも学校と保護者で協力してすすめていきたい。

「元気に過ごそう 冬休み」全校朝会

保健体育委員は元気に冬休みを過ごすために、気を付けたい4つのことを劇にして伝えました。①規則正しい生活を送る。②朝ご飯を食べる。③運動をする。④ゲームなどは時間を決める。



【感想】

- ・「早寝・早起き」をしたいと思います。
- ・しっかり運動をしたいと思います。
- ・ゲームやタブレットは時間を決めてするようにしたいと思います。