

ほけんだより

すこやか

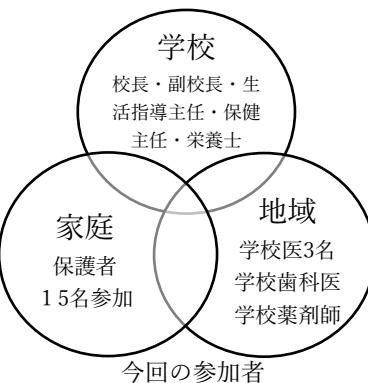
杉並区立桃井第三小学校 保健室
令和3年9月8日

★令和3年度 第1回学校保健委員会 7月6日報告★

学校保健委員会は学校における健康づくりを推進し、様々な健康問題に適切に対応するために、学校と家庭、地域社会とを結ぶ組織です。昨年度は新型コロナウイルス感染対策により実施できませんでしたが、学校・家庭・地域が共に考え、アイデアを出し、役割分担をしながら健康づくりに取り組むための貴重な機会です。今回の参加者は25名でした。次回ぜひご参加ください。

テーマ「学校・家庭・地域が連携して取り組む健康づくり
～健康な生活習慣～」

- 1 学校より（学校保健計画・定期健康診断結果・健康教育について）
- 2 学校医・学校歯科医・学校薬剤師より
- 3 子供の生活習慣について意見交換



7月の学校保健委員会より、学校医・歯科医・薬剤師の先生方の話を中心に一部紹介します。

<学校医（内科）中里恵美子先生>

昨年度から新型コロナウイルス感染防止の外出自粛等により家で飲食する機会が増え、体重増加、運動不足、体力低下の心配がありました。新型コロナウイルス感染症では、子ども同士の感染は少なく、子どもは周りの大人からの感染がほとんどです。マスク・手洗い・うがい・十分な睡眠など感染対策を取ったうえで、子どもを自由に遊ばせてください。土・日曜日など子どもを忙しくさせすぎず、休養する時間も必要です。

<学校医（耳鼻科）山口展正先生>

花粉は増えましたが、花粉症や感染症は減り、マスクの予防効果が出ています。鼻中隔が乾燥して鼻出血しやすい子もいます。健康診断で耳垢は鼓膜が見えるものは（耳垢）で経過観察として通知しました。発熱外来では、扁桃炎が多いです。喉が痛ければ口の中も見てください。夏場はマスクで蒸れて体温が上がることがありますが、マスクを外して5分程度たつと下がります。

<学校医（眼科）千葉奈緒子先生>

健康診断は自分で瞼を下げるなど、非接触で行いました。事前に子どもに目のかゆみなどの目の症状がある場合は自分で学校医に言うように伝えたことで、子ども自身が体に关心をもち、自分で伝えることができました。間隔を空け、おしゃべりもなく実施できました。

視力低下・内斜視・眼精疲労は、外出せざるモード学習やスマートなど長時間画面を見るによる影響もあります。星を見るなど遠くを見ることが大切です。遠くを見たり、近くを見たりする、目をキョロキョロ動かすことは体を動かすことと同じで、大切です。

子どもは身長が伸びるときに近視が進みます。子どもは急に視力が落ちる場合があるため、眼鏡を作る・レンズ交換等対応が必要です。よく見えないと学習にも影響が出てもいいないです。

<学校歯科医 田中幹久先生>

昨年は新型コロナウイルス感染症により秋の歯科検診のみでした。低学年にむし歯や歯みがき不十分な児童が多く心配しましたが、今年の検診結果は例年通りに戻っていました。

家において食べ物に手が伸びやすい生活ですが、おやつは回数を決める、飲み物はお茶にする等生活習慣を安定させることがむし歯予防にも必要です。

<学校薬剤師 本多玲子先生>

環境衛生検査をしています。1学期はダニアレルゲン検査、教室の照度検査、給食室の熱風食器保管庫検査をし、問題ありませんでした。プール水質検査・教室空気の検査もします（後日検査し問題なし）。家庭でも夏のエアコン使用時も少なくとも1日1回は窓開け換気を勧めます。

次回は、令和4年2月8日（火）日本体育大学 体育学部 健康学科教授 野井真吾先生を講師に招き、感染対策をして実施予定です。多くの保護者の皆様のご参加をお待ちしています。

★2学期も感染対策・事故防止・健康な生活習慣の実施を★

2学期は、今までの感染対策を教職員・児童・家庭で再確認・徹底し、感染拡大を防止していきます。医療がひっ迫する中、けがや交通事故などにも注意が必要です。睡眠・食事・運動等の健康な生活習慣は、心の健康のためにも重要です。

子ども自身が、自分の身を守り、身近な人の健康や安全に配慮して行動できるよう、学校・家庭・地域で連携して育てていきましょう。家庭でも感染対策、交通安全、健康な生活習慣等、お子さんが実際にできているか、ご家族でお話しください。

