

ほけんだより

杉並区立桃井第三小学校 保健室

すこやか

令和5年7月14日

★7月11日 学校保健委員会 ※次回は12月12日です。多くの保護者の参加をお願いします。

1 校長挨拶 ネット依存について

今回のテーマ生活習慣に関連していると思いますが、世田谷区で中学生のスマホやインターネットの使用状況を調査しました。その結果中学生の5人に1人がネット依存の状態でした。また、インターネットを4時間以上使用する子どもの60%が面識のない人と連絡を取り合い、その内の13%が実際に会っていたそうです。杉並区も似たような状況かもしれません。本校の児童にも考えさせていきたいです。



2 学校保健計画・健康診断・生活習慣について 保健主任 高橋真弓

保健管理や健康診断、健康教育の生活習慣について報告しました。生活習慣は発育発達・心身の健康・けがの防止・病気の予防にも関係します。体育保健領域を核に健康教育をしています。生活習慣は家庭との連携が重要です。学校保健委員会で保護者や学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方と一緒に考え、桃三小の子どもたちの健康のために取り組んでいきます。

3 学校医・学校歯科医・学校薬剤師のお話

★内科学校医 中里恵美子先生 感染症の状況・挨拶について

地域の感染症では、咳が多く発熱の人もいます。みずぼうそうが出ており、ワクチンを2回接種していても感染しています。大人は帯状疱疹にも注意してください。麻疹は少しずつ蔓延しています。流行性耳下腺炎も出ています。インフルエンザは区内で学級閉鎖もあります。他のウイルスも出ています。免疫が低下している人が多く拡散してしまいます。

マスクの感染症予防効果は高いため、マスクは体操時には外し、集会時にはマスクをした方が予防できます。新型コロナウイルス感染症は診療では毎週20名程度出ており、大人の感染が多いです。熱がなくてもだるさなどいつもと体調が違うときは注意です。陽性の場合もあります。

また、桃三小の子はよく挨拶します。挨拶は友達とも仲良くなりやすいので挨拶ができるといいです。

★耳鼻科学校医 山口展正先生 水泳前には耳掃除を・イヤホン難聴に注意

・水泳で耳垢が膨張するため、水泳の時期の前に耳掃除をしてください。

・イヤホン難聴もあり、長時間のイヤホン使用は避けてください。

・暑さとエアコン等の寒暖差で咳が出る人が多いです。新型コロナウイルスもまだ出ています。



★眼科学校医 千葉奈緒子先生 涼しい時間に外遊びを

目の健康のために涼しい時間に外遊びを勧めます。診察時に丁寧語で話せない子や、質問にちゃんと答えられない子が多く気になります。



★学校歯科医 田中幹久先生 口の中の相談は歯科医へ

6年生の口腔保健指導をしました。フッ素を8割程度の児童が塗っています。座っているときに口が開きっぱなしの子どもは歯並びが悪くかめていないことが多いです。歯並びやかみ合わせで受診を勧められたときには、歯科医に相談してください。保険適用になる場合もあります。

★学校薬剤師 松成 芽先生 窓開け換気や水分補給を

環境衛生検査ではプール検査や照度や空気の検査等をし、問題はありません。

熱中症予防に窓を閉めて気温を下げることもありますが、感染症予防には換気が重要です。水分補給をさせ窓開け換気もしてください。寝る前や起床時にも水分補給をさせ体調管理することを勧めます。



4 子どもの生活習慣の課題について意見交換

●子どもの生活習慣について困っていることや気になること、生活習慣のための取り組みやアイデアを出し合いました。その中で、食事に関することについて意見交換しました。



好き嫌いが多く。汁物が苦手。家での食事に時間がかかる。噛んでいる時間が長い。三角食べができない。肉が苦手。高学年や中学生で体型を気にし、やせも心配。などが話題になりました。

○噛んでいる時間が長いのは、歯並びにより効率が悪いのかもしれませんが。汁物とご飯を組み合わせず食べさせてもよい。親子で対面して食べ、飲み込むタイミングを一緒に確認する方法もあります。

○給食では完食指導はしないが、子どもたちには一口食べようねと声掛けはしています。完食シールなどの工夫をしている学級もあります。高学年では体や栄養について学習し、考えさせます。

○食事に時間がかかる。食事の時はテレビを消して食事に集中し、食べ終わったらテレビを見るのを勧めます。子どもが二つのことを一度にするのは難しいです。食事に向き合う時間も取りたいです。

○肉が苦手でも、魚や豆腐などが食べられていればよいでしょう。成長に伴い完食できるようになったり、短時間で食べられるようになったりすることもあります。

○三角食べができず、ばかり食べをしてしまう。和食など組み合わせでおいしくなる献立もあります。冷や汁など混ぜて食べるとおいしいという経験を重ねると、上の学年は食べられる子が増えます。

5 副校長挨拶

生活習慣は健康な体や心の源です。学校で過ごすのは7~8時間、食事も給食のみです。朝食や夕食は家庭でとります。多くの時間を過ごす家庭でどのように生活しているのかも大事です。食に関するところは成長に伴い改善する場合もあり、子どもに寄り添いながら健康な食生活を目指していきたいです。具合が悪いと言えずに登校したり、学校で体調不良になったりする場合、保護者がすぐに迎えに来れないと待っている子は不安になります。子どもが安心して過ごせるよう家庭と連携し考えていきます。