

ほけんだより

2024年10月特別号
幸手市立さくら小学校
学校保健委員会だより号

9月19日（金）に学校医の瀬川先生、学校歯科医の小林先生、学校薬剤師の関谷先生、PTAの皆様、幸手中学校区養護教諭、本校職員の参加のもと、令和6年度学校保健委員会を開催しました。さくら小学校の健康課題解決にむけた研究協議を行いました。内容についてお伝えいたしますので、今後の家庭教育に生かしていただければ幸いです。

1 体力テストの結果と家庭でできる運動について（体育主任）

- 今年度のさくら小学校児童の体力は、握力と長座体前屈が課題です。毎日、お風呂の後などに柔軟体操を家族と一緒にやってみましょう。
- シャトルラン、反復横跳び、ソフトボール投げなどの種目が県平均と比べて優れていました。体育の時間だけでなく、休み時間に遊びを通して高めることができているからでしょう。シャトルラン・反復横跳び…鬼ごっこ、ドロケイソフトボール投げ…ドッチボール



【前屈】

2 定期健康診断結果と児童の健康課題について（養護教諭）

- 裸眼視力 1.0 未満の割合は、4年生から急激に増加しています。6年生は学年の3分の1の児童が矯正視力でした。視力低下が心配です。
- 歯科健診の結果、むし歯がある人、歯垢があった人は食生活に注意が必要です。ジュースを毎日飲んでいるとむし歯になりやすい環境となります。乳歯のむし歯も、永久歯に影響します。早めに治療をしてください。
- 毎月1回の衛生検査では、ハンカチや歯ブラシを忘れていたり、朝ごはんを食べていないことが習慣になっている児童がいます。
- 栄養教諭が発達段階に応じた早寝早起き朝ごはん等の食育指導を、全学年に行っています。



3 児童保健委員会の発表 生活アンケートの結果（3～6年）



「学校以外での学習時間はどれくらいですか」という質問では、1時間以上と答えた人は43%でした。1時間以上（勉強以外）メディアを利用している人は、59%でした。下校してから寝るまでの時間を学習に費やす時間より、メディアを利用している時間の方が長い人の方が多いことがわかりました。5時間以上は20人いました。



Q1 健康のためには1日にどのくらい運動するといいいでしょうか

- ① 10分 ② 1時間 ③ 5時間

Q2 スマホやゲームは寝るどれくらい前にやめるといいですか

- ① 10分前 ② 30分前 ③ 1時間前

ヒント…寝る直前まで画面を見てはいけません。A1② A2③

4 学校医 瀬川先生の講話

- よいリズムと悪いリズムのスパイラルがあり、質の高さが求められる。脳の体内時計（生体リズム）は25時間13分なので、4日間で1時間ずれてしまうことになる。
- 睡眠に関するホルモンは、成長ホルモン、メラトニン・セロトニン（朝起きると活発）がある。体温は、明け方が低く、日中が最も高い。
- よい生活のリズムが習慣化するためには、親が見本になること。親が見本となり、子供ができるようになったらほめる。21日間続けると習慣になっていき、結果は3か月後にできるので、あきらめないでほしい。



5 学校歯科医 小林先生の講話

- 唾液には、むし歯を防ぐ作用（抗菌作用）があります。
- 歯みがきをして出血をするのは歯肉炎が起きている可能性がある。歯ブラシをして歯垢を落とすことで改善されます。
- 口臭の原因は、歯ぐきのプラーク（歯垢）・舌の炎症・胃腸の不調があげられます。



6 学校薬剤師 関谷先生の講話

- 感染症は、主に飛沫感染・空気感染・接触感染によって広まる。インフルエンザの主な治療薬はタミフル。潜伏期間は1～6日。登校基準は、発症した後5日、解熱後2日まで。
- 6年生を対象に薬物乱用防止教室をしました。子供たちは、脳の発達に影響するため20才までタバコもお酒も禁止です。

7 参加した保護者の感想

- 初めての参加でしたが、歯科や運動、様々な面から子供の健康について理解を深めることができました。食事や給食についてもいろいろ知りたいです。
- 保健委員会の児童の発表は、大きな声ですばらしかったです。今回、ゆっくり校医の瀬川先生の話を聞いて、学ぶことの楽しさを感じました。「ルール」や「習慣化」の大切さを感じました。スマホやゲームのルールについて家族で話し合いをしたいと思います。
- 家族のスマホのルールについて、他のご家庭ではどうされているか、アンケートを実施してほしいです。
- 早寝早起き、そして1日1時間の運動を行うことにより体力が付き免疫力が高まるということ、骨折などのけがなどが起こりにくい体や、病気になりにくい健康な体をつくっていくことを学びました。