

# ほけんだより

家庭数

2025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25日（木）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7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（体育副主任）

- さくら小学校の子供たちの体力は全国平均に比べ下降傾向にあります。運動が習慣にならず、室内で過ごす時間が増えていることも関係しているように思われます。
- 種目別にみるとシャトルランと立ち幅跳びに課題があります。
- 家庭では散歩をしたり、1分間縄跳びをしたりすることでも体力アップにつながります。毎日お風呂の後にストレッチをすることもおすすめです。家族で一緒にやってみましょう。
- 休み時間に遊びを通して高めましょう。少しでも運動する習慣をつけていきましょう。シャトルランは鬼ごっこやドロケイの遊びをすることでよくなります。

## 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）

- 身長体重の全校平均との比較すると、体重で上回り、体格のいい児童が増えました。
- 歯科健診の結果、3年生、4年生がむし歯がある人が多く、4年生5年生は歯垢が付着している人が多くいました。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くなります。食後の歯みがきを忘れずに行いましょう。
- 9月25日現在の治療率は、昨年74%から82.5%になり、治療を完了した人が増えました。すばらしいです。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。
- 視力検査の結果、低学年から視力1.0未満の児童が増加しています。視力低下がとても心配です。
- さくら小学校では、栄養教諭が発達段階に応じた食育指導を全学年に行っています。（早寝早起き朝ごはん・砂糖の取り方・免疫を高めよう・骨を丈夫にしよう）  
朝ごはらは、頭と体とおなかのスイッチをいれます。みなさん必ず食べてきましょう。
- 児童保健委員会は、衛生検査、歯みがきチャレンジ、歯の標語や歯みがきキャラクターの募集などのとりくみを通して歯の大切さを呼びかけています。

学校以外で1時間以上勉強したと答えた児童は、昨年39%から今年28%に減少。メディアを1時間以上利用したと答えた児童50%以上。

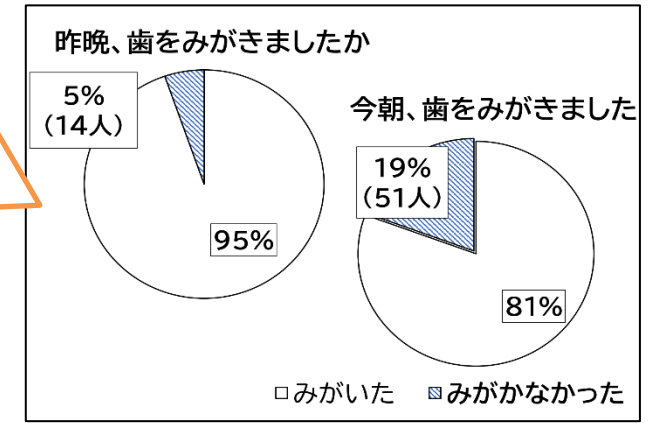
目の健康を守るための  
**タブレット・スマホの使用ルール**

- 画面と目の距離は30cmをキープ
- 30分に1回は目を休ませる
- 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）

## 3 児童保健委員会の発表 生活アンケートの結果（3～6年）

○「今朝ご飯を食べましたか」という質問に食べていないと答えた人が3%いました。食べない理由は、「時間がなかったから」「いつも食べていないから」が多かったです。

「今朝、歯をみがきましたか」という質問では、みがいていない人が19%いました。朝、歯をみがいていない理由を聞いてみると、朝ごはんを食べない理由と同じ理由「時間がない」と答えている人が多かったです。



「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28%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。3時間以上は63人いました。



Q1 ゲームやスマホを使うときは？  
① 時間を決めて使う②目がつかれたらやめる  
Q2 朝ごはんを毎日食べないとどうなる？  
①集中力がなくなる②ダイエットになる  
② 元気がでない  
ヒント…朝ごはんを食べないと脳のエネルギー不足でイライラしたりぼーっとしたりします。  
A1① A2③



毎日食べよう朝ごはんについて発表します。  
・食欲がないときは、おにぎり1個から  
・いつも食べていない人は好きなものを食べましょう。  
・パンだけの人はチーズトーストやしらすチーズトースト 果物を入れたヨーグルトもおすすめです。

## 4 学校医 瀬川先生の講話

### 子宮頸がんワクチンについて

#### (1) 子宮頸がん

子宮頸がんはそのほとんどが性交渉で女性が80%以上感染するとされるヒトパピローマウイルス（以下HPV）というありふれたウイルスが原因となるがんです。

#### (2) 子宮頸がんの予防法

予防にはHPVワクチンと子宮頸がん検診が必要です。

#### (3) HPVワクチンについて

①HPVワクチンは2009年に承認され日本では2013年4月から定期接種になりましたが、多様な症状を示すISRと呼ばれる予防接種ストレス関連反応がメディアなどで大きく取りあげられ、2021年11月まで中止にしました。その失われた8年の間に海外では2035年には撲滅宣言をした国もありますが残念ながら年間1万人近くが罹患し3000人弱の方が命を落としているのが、日本の現状です。

②2019年の調査ではワクチン接種と多様性の症状の関連性はないことが証明されてからは、世界的なデータによるワクチンの有効性が証明されたこともあり、メディアもISRへの理解が深まり、ワクチンの有効性を認めるようになりました。医療者を中心とした署名活動もあり厚労省でも2021年12月から推奨を再開し、失われた8年の方にもキャッチアップ制度で救済政策を行いました。

③現在、男子にも海外では積極的な接種が行われその効果も証明され国内でも男子への接種が承認されています。

#### (4) ワクチン接種の重要性

世の中に100%の安全や安心はありません。HPVワクチンも同様です。しかしワクチン接種に子宮がん検診を合わせることで多くの若い女性の子宮頸がんのリスクを減らせます！

#### (5) 最後に保護者の方へお願い

- ・接種する方に寄り添って安心と安全な接種ができるように心がけている施設が増えていきます。(個室で静かな環境、保護者の同伴可能など)
- ・保護者の心得として、子供に対して不安をあおるような言動は慎みましょう。
- ・痛みがあることを受容し共感しましょう。もし打たないなら…子供に正しい性教育を伝えましょう。



## 5 学校歯科医 小林先生の講話

○歯科健診では3、4年生にむし歯が多いというのは、自我ができてきて親の管理がなかなか難しくなってくる時期だからだと思われます。

○以前は小学校でむし歯になる子が多くみられました。最近は20歳前後の男性にむし歯や歯肉炎が増加するといわれています。一人暮らしをして、コンビニ等で砂糖の入った商品を多くとるようになるからではないかと思えます。

○「3歳までにフッ素塗布」「フッ化物配合の歯みがき粉を使いましょう」という目標があります。唾液はむし歯を修復する働きがあるのでよく噛むことが大切です。

○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ります。歯みがきをして歯垢を落とすことで改善されます。

○8020運動(80歳で20本の歯を残しましょう) フッ素を塗って歯をじょうぶにしましょう。

○親がきちんと歯みがきをしていると、親のまねをして子どもも歯みがきをするようになります。



野生動物にむし歯はありますか？

## 6 学校薬剤師 関谷先生の講話

○感染経路には、接触感染・飛沫感染・経口感染がある。インフルエンザ、マイコプラズマ、新型コロナウイルスは、主にくしゃみや咳による飛沫を吸入することによって感染する(飛沫感染)。予防にはマスクの着用が効果的。咳がでるときは必ずマスクをつけてほしい。(咳エチケット)

○インフルエンザの潜伏期間は1日から6日。インフルエンザの主な治療薬はタミフル。登校基準は、「発症した後5日を経過」かつ「解熱後2日まで」

○新型コロナウイルスの潜伏期間は平均2日~4日。発症後すぐは検査の反応がでにくい。登校基準は「発症した後5日を経過」かつ「症状が軽快した後1日を経過」



## 7 参加した保護者の感想

○学校で児童とともに健康を守る取組をされていることに感謝いたします。アンケートを取った児童や、委員会で活動している児童は、毎日の生活について意識していると思います。家庭でもっと保健だよりを活用したいと思います。

○家庭の問題点として朝の歯みがきをしていない子が多いことがわかりました。「寝るのが遅い」と「朝の時間がない」「朝ごはんを食べない」「はみがきをしない」というサイクルになっているんだなと思いました。家庭の生活習慣を見直そうと思いました。

○保健委員会の児童の発表は、大きな声で堂々としていて素敵でした。今回の内容は、より多くの保護者のみなさんが聞いてくれたらいいなと思いました。

○娘が小学6年生子宮頸がんワクチン対象の年齢になりましたが、メディアなどの情報から接種後の体調急変のイメージが強く悩んでいました。本日は、産婦人科医である学校医の瀬川先生の話「子宮頸がんワクチンについて」を聞くことができ安心しました。娘ともよく話し合い、タイミングを見て接種する方向で考えていきたいと思いました。

○学校医の先生方のお話は大変勉強になりました。歯みがきの習慣をみにつけて、歯と口の健康を守っていくためには、家庭と学校の連携がとても大切だと感じました。

