

ほけんだより

児童数配布

第6号
令和4年10月4日発行

練馬区立向山小学校
保健室

だいふ^{あつ}暑さもやわらいで^{あき}秋らしくなってきました。朝・夕はすっかり涼しくなりましたが、まだ^{ひるま}昼間は運動すると汗をかきます。汗の始末のためのタオルやハンカチを^{わす}忘れないようにしましょう。

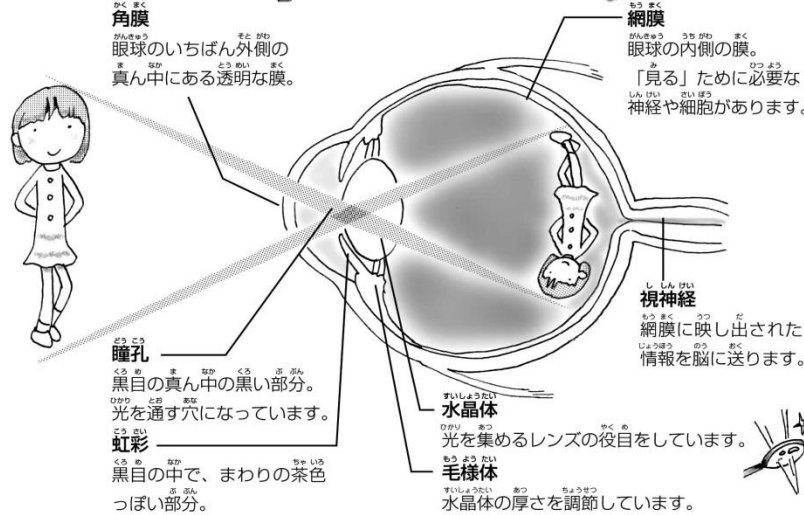
また、衣服の調節にも注意して^{たいちよう}体調をくずさないようにしましょう。



10月10日は目の愛護デー

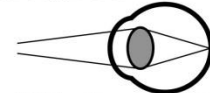
10月10日
目の愛護デー

こんなふうになっているんだ!!



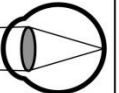
水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します

近くを見るとき



水晶体を厚くして、網膜にピントを合わせます。

遠くを見るとき



水晶体を薄くして、網膜にピントを合わせます。

近視のとき



網膜の前にピントが合うので、はっきり見えません。

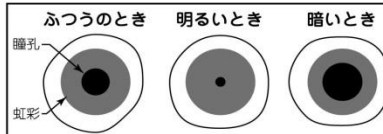
遠視のとき



網膜の後ろにピントが合うので、はっきり見えません。

変化しながら見えています

瞳孔の大きさは、明るさで変化します



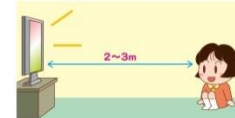
瞳孔を大きくしたり、小さくしたりして、取り込む光の量を調節しています。

目にやさしい生活ってどんなこと?

本を読むとき、字を書くとき、ゲームをするときは30cm以上離す。



テレビを見る時は2m以上離れる。



本を読んだり、テレビを見たりする時は時間を決めて、休けいをとろう。



しっかり寝て、目を休ませる。



バランスよく食べて目にも栄養をとどける。



学校保健委員会を開催しました

9月29日(木)に学校保健委員会を開催しました。新型コロナウイルス感染症が流行する前は、学校医・教職員・保護者と直接顔を合わせて、報告・協議といった形で実施していましたが、一昨年はコロナの感染対応のため中止となり、昨年からはzoomを使用して配信という形式で実施しています。約1時間ほどの開催でしたが、学校医の先生方からも貴重なお話を伺う事ができました。

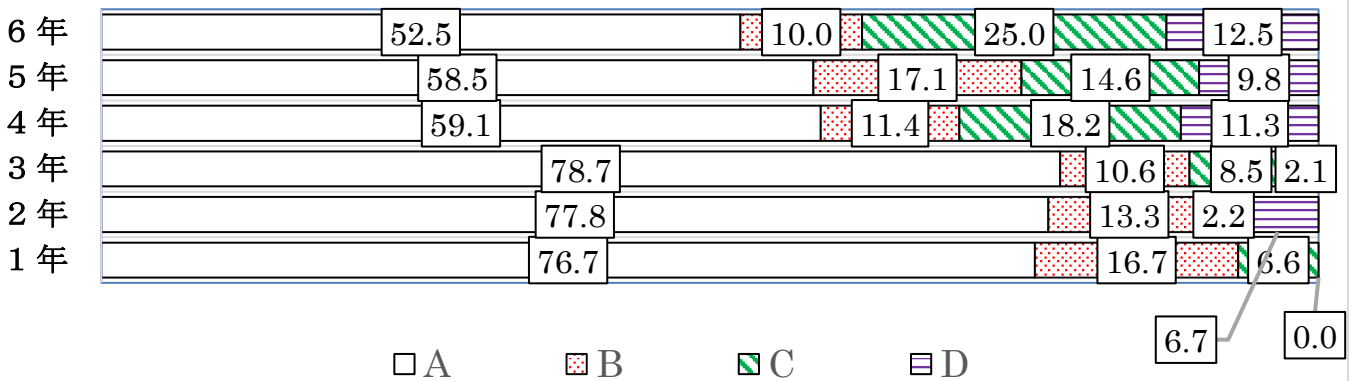
以下、当日の内容をお伝えします。

春の定期健康診断の結果について・4月と9月の計測結果による児童の成長の様子について・感染症の状況について（養護教諭 前原）

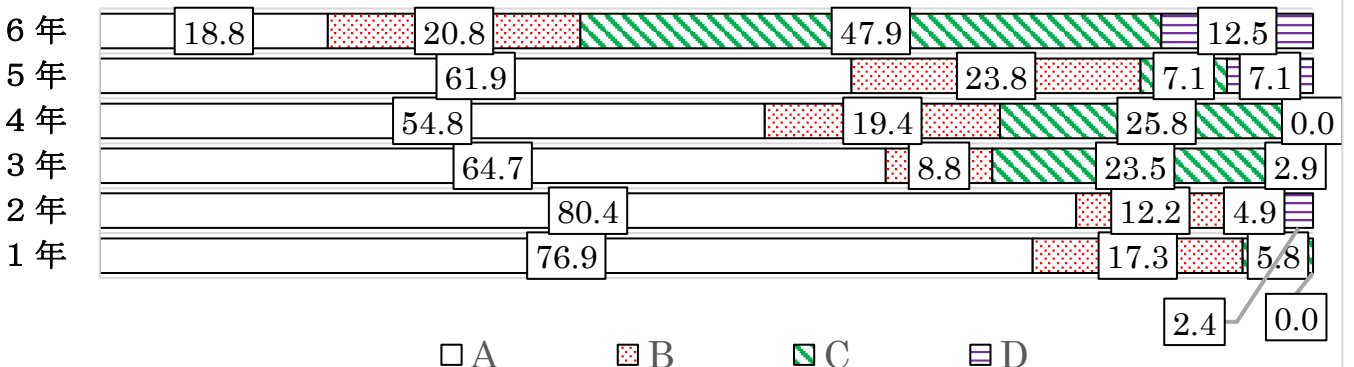
- 男子は1・5年生が身長、体重ともに都や全国平均よりも大きくなっていました。
- 女子は6年生が小柄な傾向が見られた。2～5年生は身長・体重ともに都や全国平均より大きくなっていました。
- 5年生は男女共に肥満の傾向が高い。
- 視力は6年生の女子に、視力の低い傾向が見られた。
- う歯（虫歯）の罹患率は低学年が10%代、中学年は30%代、高学年は20%代となっている。高学年で割合が下がるのは、永久歯に生えかわるためとみられる。
- 眼科・耳鼻科共にアレルギー性の鼻炎や結膜炎が多く、即受診のものより、要観察のものが多かった。
- 感染症の発症は今年度もコロナ以外はとても少ない。インフルエンザはコロナ禍となってからは1件も出ていない。

すべては載せきれないため、実際に使用した資料の中から、視力についてのグラフをお知らせします。

視力（男子）



視力（女子）



児童の様子について（生活指導主幹 三宅）

- ・元気で明るく人懐っこい。
- ・縦割り班活動が少しずつできるようになり、高学年を中心に異学年での交流を楽しんでいる。
- ・体力テストの結果から、握力が男女とも都や全国の平均を上回っている。一方、立ち幅跳びや反復横跳びは全体的に悪く、コロナ禍により運動や遊びに制限があったことも影響しているかもしれない。感染症対策を講じながら児童が心身共に健康な生活を送れるようにしていきたい。

～学校医の先生より～質疑応答の内容含む

<内科 寺門先生>

- 肥満に関しては複合的な要素もあるが、運動面を大事にしていきたい。
- コロナに関してクリニックでは依然患者さんは多い。療養期間が短縮されたが、実際は回復がスムーズでない方もいる。体調によっては療養期間だけにとらわれず、医師と相談しながら療養してほしい。
- 10月からインフルエンザの予防接種が始まる。今まではコロナウイルス接種の前後2か月間は他の予防接種は打てなかったが、インフルエンザのみ、期間を空けなくても接種が可能となった。

<耳鼻科 加藤先生>

- 鼻の症状はほとんどがアレルギー性鼻炎だが、日頃マスクをしているため、数が少なかった。
- 風邪の場合は、1週間で回復することが多いが、コロナの場合咳やたんが1か月続く場合がある。長引くと治りにくくなることもあるので、異常がある場合はできるだけ早く受診してほしい。
- 耳垢は基本的に取りなくてよい。自然に外に出てくる仕組みになっている。奥まで取ろうとすると逆に押し込んでしまうので、耳の出口まで来たものをそっと耳搔きでとる程度でよい。綿棒は奥に押し込んでしまうので使用しない方がよい。子どもの耳が小さく、取りにくい場合は、耳鼻科で取ってもらうとよい。

<歯科 結城先生>

- 虫歯の児童が全国平均に比べて少ない。よい傾向ではないか。
- 乳歯の時に虫歯のあるお子さんは、永久歯に生えかわっても虫歯になる可能性が高い。食生活や衛生習慣が大きく関わってくる。
- コロナ禍で家にいる機会が増えると、おやつ回数も増えたり、コロナの感染への不安から受診を控えたりする、などの傾向がある。その結果虫歯が増えることも考えられる。保護者の判断によるが、各家庭で予防に取り組んでほしい。
- 歯ブラシは、年齢に応じたものを使用するとよい。大人は歯茎や歯間の状態に応じて選ぶとよい。裏から見て、毛先が外にはみ出している様だったら交換する。
- 歯磨き粉はフッ素が含まれているものがよい。磨いている、ではなく正しく磨けているかが大事なので、お子さんの歯磨きの状態を確認する事が大切。

<眼科 森田先生>

○視力は学年が進むとどうしてもCやDの割合が多くなる。視力の低下は遺伝的な要素もあるが、ちょうど身長伸びる時期に近視も進んでいくので男子よりも女子の方が多いは納得できる。また、低学年のうち調節力が強く近視を補ってしまうので、学年が上になるほど視力が悪くなることが多い。

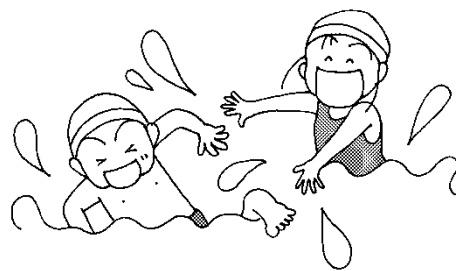
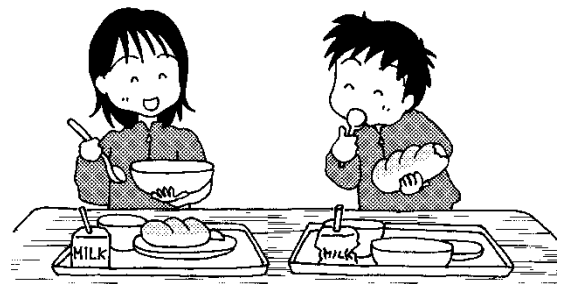
○眼科の病気はほぼアレルギー性結膜炎で、いつもとあまり変わっていない。

○タブレット等の使用について、眼科医会でポスターを作成した。

目の健康を守るために

- ・姿勢を正して、正面から、目を30センチ以上離そう
- ・30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう
- ・目が乾かないように、よくパチパチとまばたきをしよう
- ・休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かそう
- ・寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

以上抜粋してお伝えしました。来年度以降もコロナの状況により開催形式は未定ですが、向山小の児童の様子をお伝えし、児童が健康で元気に楽しく学校生活を過ごせるよう、教職員、保護者の皆さま、学校医の先生方と情報共有し、話し合える場として、開催する予定です。是非、ご参加ください。



保護者の方へ

夏休み後半から徐々に感染者数が少なくなってきた、新型コロナウイルス感染症ですが、まだ完全に落ち着いたとは言い難い状況です。感染した場合、また濃厚接触者となった場合の隔離期間は短くなってきていますが、学校では、感染症拡大防止対策は続けています。

児童本人のみならず、同居のご家族や親類等に発熱などの体調不良がある場合も、登校を控え様子を見ていただいています。その際の欠席は出席停止となります。感染症拡大防止のためにも、ご協力をお願いします。