

学校保健委員会だより

令和3年2月12日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美

「早寝・早起き・朝ごはん」。子供の頭脳の育成や心の健全育成に大きな影響を与えます。三育を考えます。
①「朝ごはん」。生きていくためには必ず栄養補給をしていかなければなりません。『食育』です。食べることにこだわりをもって育てたいものです。②「早寝・早起き」は睡眠時間の確保を意味します。眠っている時間は活動休止の時間でもあります。次のエネルギーを蓄える時間です。『眠育』です。眠りは育ちにつながります。③「早寝・早起き・朝ごはん」。その気がなければできません。気持ちであり気力です。『気育』です。

新型コロナウイルス感染症予防のため、第二回学校保健委員会は紙面開催とさせていただきます。本校の取組と子供の実態を共有していただき、ご家庭で参考にさせていただきようをお願いいたします。

☆ 本校の健康教育について

養護教諭 佐藤 智美

定期健康診断結果より

○内科健診、身体測定結果

昨年度の結果と比べると、肥満度が高い児童がやや増加していました。男女比で見ると、男子が多くみられます。新型コロナウイルス感染症の影響で、お家で過ごす時間が長くなっていることと思います。今まで通りに、おやつやジュースを食べたり、飲んだりしていると、過剰摂取になってしまいます。消費するカロリーが少なくなっている分、出来る範囲で運動をしたり、おやつや飲み物の種類を変えてみたりして工夫をしてみてください。

○耳鼻科、眼科健診結果

今回の健診は、花粉症の時期とずれていたため、例年に比べると受診を勧められた児童はほぼいませんでした。

○歯科健診結果

本校は、歯科健診でのむし歯ゼロの児童が全体の89%を占めており、とても素晴らしい結果です。しかし、昨年度も課題でしたが、全校でむし歯有だった児童の受診率は50%にとどまっています。クラス別に見ると今年度は3クラスが100%を達成しています。次年度も引き続き、受診率のアップを目指していきます。

○保健室来室状況

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
外科	129	122	57	143	133	161	745
内科	38	86	32	92	66	72	386
その他	17	30	16	35	34	55	187
計(人)	184	238	105	241	233	288	1318

昨年度と比較すると外科的来室も、内科的来室も減少しています。要因は、年度当初に休校期間があったこと、感染症対策で家庭でも学校でも手洗い等の予防を行っていることで、体調を崩す児童が少なかったことだと考えられます。また、休み時間に遊ぶ学年を密を避けるために日ごとに変更しました。その他来室は、相談や家庭管理下のけがの再処置などです。来年度も引き続き、来室状況を集計し、けがや感染症の予防を行っていきます。

保健指導（養護教諭・学校薬剤師が関わったもの）

- ・保健学習 ⇒ 4年生「育ちゆく 体とわたし」全4時間
- ・保健指導 ⇒ 全クラス対象：手洗い指導、6年生対象：薬物乱用防止教室

薬物乱用防止
教室の教材



新型コロナウイルス 本校での感染予防対策

今年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、学校生活でも多くのことが変更になりました。

本校でも様々な対策を行っているので、ご紹介いたします。「健康観察」、「手洗いの大切さ」、「マスクの着用」等を通して、自分の体を自分で守っていけるような児童の育成を目指していきます。

引き続き学校、家庭、地域が連携をし、開三小の児童が安全安心して過ごせるように取り組んでいきたいと思っておりますので、ご協力をお願いいたします。

 <p>手洗いの徹底 休み時間後、トイレ後 共有物を触る前後、給食前等</p>	 <p>ソーシャルディスタンスの確保 教室でも印を付けて 前後左右の間隔を空けています。</p>	 <p>健康観察 毎朝、ご家庭で健康観察をして いただいています。</p>
 <p>各学年への体温計配布 非接触体温計を配布予定です。</p>	 <p>加湿空気清浄機の導入 全クラスに設置しました。</p>	 <p>保健室 けがと病気での 対応場所の変更をしています。</p>
 <p>思いやりの心の育成 自分の不安と相手を思いやることを全校朝会で紙芝居を見て、一人ひとりが確認しました。</p>	 <p>医療従事者への感謝の気持ち 全児童が医療従事者の方々に感謝と応援の気持ちをメッセージカードに書いて送りました。</p>	 <p>保健指導 全児童が発育測定時に手洗いチェッカーを使用して、普段の手洗いでの洗い残しを確認しました。</p>

本校の学校環境衛生結果

⇒ すべての項目において合格（良好、問題なし、基準内）との結果

- ・採光及び照明（春・秋）
- ・飲料水
- ・水泳プール施設
- ・水質
- ・換気及び保湿等
- ・ホルムアルデヒド
- ・ダニ又はダニアレルゲン
- ・黒板
- ・学校の清潔
- ・給食室（給食施設・衛生）

学校薬剤師より

換気を行う際には、一か所だけではなく数センチでも良いので二か所開け、空気の流れを作るようにしてください。また、しっかりマスクを着用し、手洗いを行うことで感染症の予防をしてください。

☆「お家でできる体幹トレーニング」

体育主任 大石 英和

コロナウイルスが流行し始めてから約1年が経ちますが、「コロナ太り」という言葉が流行っているように、室内にいる時間も増え、外に出て運動をすることも大きく減っているのではないのでしょうか。私自身も休み時間に子供たちと一緒に鬼ごっこをしていると、すぐに息切れをしてしまい、運動が足りてないなあと日々痛感しているところです。

今回は、開三小の子供たちの運動能力の現状を踏まえながら、こんな状況だからこそお家で子どもたちと一緒にできるトレーニングを紹介します。

本校の運動能力の現状

今年度は、新体力テストを実施できなかったのですが、昨年度の記録をもとに見てみると、ボール投げと立ち幅跳びの能力がやや低い傾向にあります。この2つの種目に共通しているのは、ボールを投げるとき体をひねったり、跳んだときに空中で体をそらしたりと体を上手にコントロールすることが必要になってきます。

そこで大切になってくるのが「体幹」です。「体幹」とは、体の中心に軸があるようなイメージです。「体幹」を鍛えることによって運動や姿勢にも影響してきます。

家でできる体幹トレーニング※①～④は各10秒ずつ、左右の足を変えながら行います。

用意するものは500mlのペットボトルです。ペットボトルの中に5cm程度水を入れた状態で始めます。簡単に楽しみながらできるトレーニングです。ぜひご家族でチャレンジしてみてください。



① 掌にペットボトルを乗せて、乗せた側と反対の足を上げる。

② 手の甲にペットボトルを乗せて、乗せた側と反対の足を上げる。

③ 両手を広げ、足を上げる。上げた足の太ももにペットボトルを乗せる。

④ 両手を広げ、足を上げる。上げた方の足の甲にペットボトルを乗せる。

☆開進第三小学校の給食について

給食主任 中村 瑞枝・栄養士 森田 麻衣子

本校の給食調理方法

◇調理場・・・学校独自で給食を作る単独調理方式

◇調理方式・・・調理委託型→本校では、株式会社 東洋食品 に業務委託し、11名で調理

◇食数・・・740食

給食時におけるアレルギー対応について

東京都教育委員会並びに練馬区教育委員会におけるアレルギー対応方針を踏まえ、本校の実態に応じた給食対応を行っています。全教職員で、アレルギー児童の把握のため、「アレルギー対応児童一覧表」や担任への「対応献立表」の配布、校内研修を通して共通理解を図っています。

◇対応児童・・・33名(R3.1現在)

◇主なアレルギー・・・卵、牛乳・乳製品、エビ、カニ、魚類、果物、そば、ピーナッツ、ナッツ類 等

◇アレルギー対応の流れ

・年に一度、学校生活管理指導表の提出と面談を実施。面談では、アレルゲンや給食での対応方法、薬の有無・保管場所の確認。

- ① 毎月、個別献立表（詳細な献立表と除去食対応の記載した対応献立表）の作成し、保護者へ配布。
- ② 保護者にアレルギー対応について確認してもらう。
- ③ 給食では、アレルゲンを取り除く「除去食」を提供。一部家庭より代替食又は弁当持参で対応。
- ④ アレルギー対応食は個別のトレーと食器に盛り付け、各階の配膳室で担任に手渡しをする。

給食時における新型コロナウイルス感染症対応について

練馬区の「新しい生活様式」に基づき実施しています。

◇献立：6月2品、7・8月3品、9月以降は、配膳のしやすさなどに配慮した、通常通りの献立を実施。

◇給食時の約束

- ・給食前後の手洗いの徹底。 ・前向きで、話をせずに食事をする。 ・喫食時以外、マスクは外さない。
- ・給食当番は、健康状態を確認し、体調不良の児童は給食当番を行わない。
- ・給食の量の調整は、食べ始める前に行う。おかわりをする場合は、担任が行い、器具が食器につかないように気を付けて行う。
- ・給食当番、配膳当番ともに白衣を着て配膳を行う。 *来年度より、個人トレーを導入予定。

本校の給食の実態について

今年度は例年通りにいかないことが多いですが、献立に季節の食材や行事食を取り入れるなど日々の給食の工夫や食育掲示板、食の小話を記載した「献立ひとくちメモ」を通じて食育を行っています。給食とともに「献立ひとくちメモ」を各クラスで読むことで、ただ給食を食べるのではなく食への興味をもたせる工夫をしています。年度当初は全体的に残菜量が多かったですが、ご家庭や日々の給食指導の積み重ねにより、最近は全体的によく食べています。野菜を使った料理は残りやすいですが、ツナや揚げじゃがいもと一緒に和えたサラダなどはよく食べています。好き嫌いなく食べられる児童も多いですが、中には野菜をほとんど食べられない児童もいます。お肉と一緒に混ぜていると食べられることもあるので、野菜に対する苦手意識を改善できるような献立の工夫等を考えていきます。また、食べる量も個人差が大きく、よく食べる子は活動量も大きいようです。少食の児童には自分の食べられそうな量にし、盛られた分は完食するようにしたり、偏食の子にも一口は挑戦させたりしています。初めて口にした際は、「おいしかったから今度作ってもらおう。」という児童もいます。ご家庭でもいろいろな食材に触れたり、給食の話題を出したりしていただくとありがたいです。

「献立ひとくちメモ」の配布



食育掲示板の活用～12月練馬大根～



給食委員会の活動 ～栄養黒板に給食を掲示～

