

第2回 学校保健委員会だより

令和6年3月4日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
保健主任 佐藤 智美
栄養士 伊藤 さおり
体育主任 鈴木 直人

校長より

子供たちにとって、心身共に健康であることが、本校の教育目標にある『誇りと自信をもって、社会の創り手となる子』として成長することにつながります。小学校6年間、すべての学年で年間を通して、健康診断・身体測定、成長に合わせた子供の関心を高める保健指導、栄養バランスを考えた給食による食育指導、体力向上を図る指導を行っています。

校医の皆様のお話、学校からの子供たちの実態を参考に、ご家庭でのお子さんの心身の健康管理に役立てていただきたいと思います。併せて、本日、ご出席の保護者の方は、ぜひ今日のリアルタイムのお話を多くの保護者の方にお伝えいただければ幸いです。

各校医の先生方より

○眼科校医 篠田 健二先生より

近年、開三小に関しては特に問題はないと思います。ですが、ニュースでも言われているように、アデノウイルスがとも流行し、目が赤くて熱があるという患者さんが、検査キットが品薄になるくらいたくさんいらっしゃいました。一回感染が始まってしまうと爆発的になってしまうのは怖い事です。もし開三小で起こったとすると、あっという間に学級閉鎖などになってしまいます。夏以降、コロナ対策が緩和されて感染対策自体が手薄になってきたのもあると思いますが、今年はそのようにならない様に気を付けていければと思います。

○歯科校医 中島 保明先生より

11月に秋の歯科検診を行いました。結果は、例年通り練馬区あるいは東京都の中で比べて、開三小はむし歯あるいは歯肉炎等の罹患率が非常に低く、優秀だと思います。開三小の場合、問題はないと思いますが、例年と違って秋の検診で1年生の虫歯が多いというのが、今年はかなり目立っていました。はっきりとした原因はわかりませんが、4月に気を張って生活を始めたのが、11月になり少し生活習慣や気が緩んだのかな、と思います。

また、受診報告書(黄色の用紙)を、歯科医院を受診しても出さない方がいらっしゃいます。必ず、受診をされたら歯科医院に紙を提出し、治療終了の報告を学校へしてください。治療が終わっているのに受診報告書がないという方も見受けられますので、注意して下さい。

一般的な話ですが、特にむし歯に気をつけるのは3・4年生ぐらいです。大体3・4年生になると、永久歯と乳歯の数が半々くらいになってきます。すると、乳歯が抜けて穴が開き、歯の位置が低くなっている所、永久歯が出て高くなっている所が入り乱れてきます。非常に磨きづらい時期ですが、親には仕上げ磨きをさせたくない、口の中を見せないという時期と重なるため、3・4年生というのは、むし歯に要注意な時期だと思います。

また、よく聞かれるのが歯列矯正をいつから始めたら良いのかということです。程度にもよりますが、一つの目安が一番根っこが長い犬歯(糸切り歯)の永久歯が生えてくる大体3年生前後です。根が長いので、そこが生えてくるとある程度の全体の歯列の形が決まってしまう。もし歯列矯正をご希望なされる場合は、犬歯が生える前の2年生や3年生くらいに矯正を専門でやっている医院に行くことをお勧めします。

○内科校医 中村 聡美先生より

まだまだ寒い日も続きます。溶連菌感染症や胃腸炎が出てきています。新型コロナウイルスやインフルエンザにも引き続き気を付けていかなければと思います。新型コロナウイルスは2023年5月8日から「5類」に移行され、「全例報告」から全国5000の医療機関からの報告をもとにした「定点把握」に5月19日から変わり、1週間に1医療機関での感染症者数の平均値で見ることとなりました。東京都の2024年1月8日から14日は5.66人でしたが、1月15日から21日は8.33人と1日1人以上のペースに増加してきています(東京都保健医療局のHPより)。一方、インフルエンザは東京都の2024年1月8日から14日の定点当たり10.13人でしたが、1月15日から21日の定点当たり16.24人と増加しています。全国の平均値17.14人よりは低い値ですが、昨年同時期の東京都は8.50人でした(東京都インフルエンザ情報より)。忘れかけたり忘れたいと思いますが、新型コロナウイルス発生当初を振り返ってみてください。感染症対策の基本は個々それぞれが気を付けることが大切です。過剰な対応はしなくても、コロナ禍以前に通常してきた対応はご自身を守るという意味では重要ではないかと考えます。

○耳鼻科校医 長西 秀樹先生より

花粉症の治療に、無症状のうちから治療を開始する「初期治療」というものがあります。花粉が飛散する1～2週間前から治療を開始すると、発症してから治療するよりも薬の効果が強くなり、症状が軽くなるのがメリットです。無症状なのに受診することに対しては違和感があるかもしれませんが、医療機関が混雑する前の受診になるので、待ち時間が短くなると思われます。しかし、今年はスギ花粉がすでに始まっていると言わざるを得ません。日本気象協会のホームページなどによると、東京都で花粉が飛散するのは2月上旬からとあるのですが、当院では昨年12月下旬から花粉症の薬を求める患者さんが増え始めており、今年になって患者さんはさらに増えています。今年は「初期治療」を行うのは難しいですが、すでに発症している方は速やかに治療を開始し、まだ発症していない方も早めに治療を開始するのが良いと思います。花粉症の症状が悪化してから治療を開始してもなかなかよくなりません。多忙で受診することができない場合は、処方薬と成分はほぼ同じなので市販薬でも大丈夫です。

☆本校の健康教育について

養護教諭 佐藤 智美

○歯科健診(秋)結果より 治療状況等について

- ①どの学年も87%以上の児童がむし歯がなく、開三小全体でも93%がむし歯なし。
- ②学年別に見て、6年生が96%むし歯なしなのは、全ての歯が永久歯に生え変わっている児童が多いためだと考えられる。
- ③治療済みを学年別に見ると、3年生は86%ですが、1・2・4年生が半数程度、高学年は30%以下だということがわかる。開三小全体では、52%が治療済み。
- ④秋の歯科健診で治療率が51%なのは、春に治療が済んでいない児童がそのままむし歯ありと診断されているため、治療率が上がらないものと思われる。6年生の未治療が多いのも、他の学年と比べて元々のむし歯ありの人数が一番少ないからだと推測される。

○保健室利用状況について(4月～1月31日)

- ①内科、外科の来室ともに、来室者が昨年より増加している。
- ②今年度はインフルエンザがとても流行したためか、突然の発熱が多かった。
- ③昨年度と比べると外科の来室は増えてはいるが、廊下で児童同士の衝突事故や校庭での大きな怪我は減った。一昨年から始まった取り組みである保健委員会児童による「あるきかたキャンペーン」や3つの「あ」の取り組み、教職員による声かけの成果だと考える。
- ④外科での来室を場所別内訳は、多い順に教室、校庭、体育館となっている。
- ⑤外科的来室の症状別内訳は、多い順に打撲、すり傷、捻挫・突き指となっている。
- ⑥内科的来室の症状別内訳は、頭痛、腹痛、吐き気となっている。

★家庭管理下のけがや、継続的なけがの対応も多くあります。

保健室は学校での怪我対応となります。継続的なけがについては引き続きご家庭での対応をお願いします。

★外科的、内科的来室ともに、自分で症状や状況を説明出来ない子が多くいます。

今後の課題として、自分で説明が出来るように保健室からも声かけをしていきます。

★早退や、けがの状況報告のために連絡をしてもつながらないこと、折り返しをいただけないこともあります。

緊急を要することもありますので、必ず、連絡がとれる連絡先の記入、ならびに着信に気付いたら折り返しのご連絡をお願いいたします。

保健指導【2・3学期】

①身体測定時の保健指導(2月号 ほげんだより、右図参照)

②保健学習について(4年生)

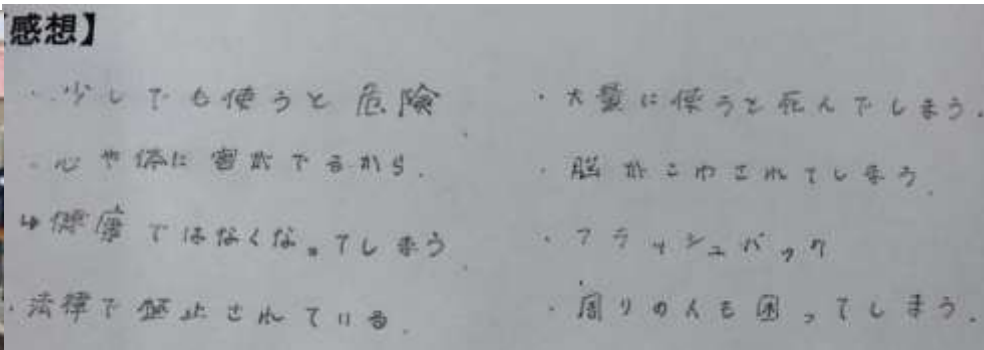
③学校薬剤師による薬物乱用防止教室

2月14日(水)に6年生を対象に学校薬剤師が薬物乱用防止教室を開催。

- ・動画の視聴
- ・薬物標本の観察
- ・市販薬の使用方法や容量について
- ・違法薬物について



【薬物乱用防止教室の様子】



④ほけんだよりや保健室前掲示板を活用しての啓発活動

保健室前掲示板に、子供たちの健康課題や、その月ごとの目標に合わせて保健に関する掲示物を作成して毎月掲示している。また、ほけんだよりの紙面にて写真でお知らせしている。

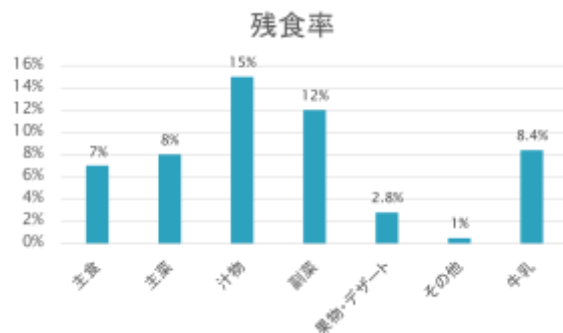


☆開進第三小学校の学校給食について

栄養士 伊藤 さおり

残食調査について

- ・目的:本調査により、自校の実態を把握し、児童生徒の実態に沿った食育の推進および学校給食の充実に資することを目的としている。
- ・期間:令和5年11月1日～11月30日の給食を提供した平日全日。
- ・調査対象:練馬区内全小中学校給食を喫食した全学年。
- ・考察:昨年度から全学年、1か月通しての実施になった。パン・麺・ごはんなどの主食や肉・卵焼きなどの主菜は、残食率が低い。混ぜご飯、汁物、副菜(野菜を使用した料理)の残食率が他と比べて高いことがわかった。この数値には表れてこないが、食缶の残り具合や児童の様子から、クラスの間や個人差が実態としてある。



学校給食における工夫

①給食時間の指導

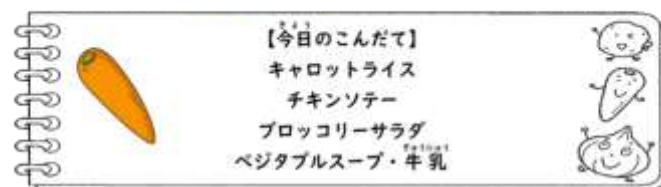
個人が食べられる量の調整、ひとくちメモ。

②献立作成

- ・地場産物の使用。
練馬産キャベツ、練馬大根、練馬産にんじんの一斉給食、練馬区農家吉田さんの野菜を使用。
- ・食材の切り方や味付け、見た目の工夫。
- ・郷土料理や世界の料理を提供。

こんだて 献立ひとくちメモ

R6.1.24(水)



きょう おりまくさん いっせいきゅうしやく ひ かいさんしやう ばん
 今日、練馬区産にんじん一斉給食の日です。開三小には、20kg(約130本)のにんじんをいただきました。練馬区には、畑がたくさんありますが、キャベツや、大根の他にもいろいろな野菜や果物が作られています。練馬区産の食材は、この近くだとJ A 東京あおばふれあいの里で買うことができます。今日はチキンソテー以外のすべての料理ににんじんを使いました。苦手な人も挑戦してもらえると嬉しいです。

給食試食会

新型コロナウイルス 5 類移行に伴い、4年ぶりの実施。

教科学習とコラボした食育

◇外国語科

6年生の外国語科の授業では、「Unit6 Let's think about our food.」という活動で、食材の産地やその食材のはたらきについて3色にグループ分けし、英語でプレゼンテーションを行った。各クラス1グループずつ、栄養バランスを考えて料理の組合せを工夫していたグループの給食を提供した。また、授業で行ったプレゼンを、給食時間に全校へ発表した。

自分たちが考えた給食を実際に提供することによって、食に関心をもち、バランスよく食べることにつながってもらえればと思う。



これらの取組や、給食だよりなどを通して、食育の推進に努めてまいります。

☆開進第三小学校の体育関係について

体育主任 鈴木 直人

○体カテストの分析と結果

1学期に実施した体カテストの結果の個人票は2学期に返却済み。

今回の学校保健委員会では、「学校通信 令和5年度 体カテスト結果と分析お知らせ」を基に解説。

1年

- ・都平均を上回っている。
- ・体育が嫌いな子を作らないように心掛けている。
- ・様々な運動遊びをする中で、力をつけられるようにしている。

2年

- ・都の平均を上回る項目もあったが、下回った項目も多い。
- ・運動時間の確保が必要。学校以外でも運動をする時間をつくり、主体的にバランスよく様々な運動に取り組めるとよい。

3年

- ・全体的に高い運動能力が見られる。
- ・ソフトボール投げのみ都平均を下回っている。投げる時のフォームから身に付けていく必要がある。

4年

- ・50M 走が得意で結果が良い。
- ・ソフトボール投げや上体起こしが都平均を下回っている。
- ・体育の時間にも、体づくり運動やボールゲームなどを充実させる。

5年

- ・都平均を上回っている項目が多いが、男女ともにシャトルランが下回っている。
- ・体づくり運動やボール運動を通して、持久力をつけていく。

6年

- ・都平均を上回っている項目もあるが、男女ともに立ち幅跳びの数値が大幅にダウンした。
- ・体の使い方や飛ぶ動きを経験させていく。