

ほけんだより

児童数配布

第6号
令和6年10月7日発行

練馬区立向山小学校
保健室

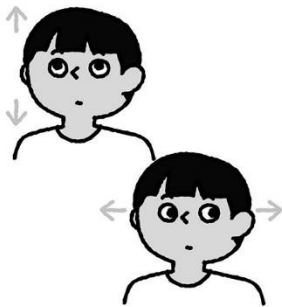
とても暑かった日々から、やっと涼しくなってきました。朝・夕はだいぶ涼しくなってきましたが、まだ昼間は体を動かすと汗をかきます。汗の始末のためのタオルやハンカチを忘れないようにしましょう。また、衣服の調節にも注意して体調をくずさないようにしましょう。

あなたの秋はどんな秋？



10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

洗った手、何でふく？



<ハンカチ持ってきていますか？>

保健室でハンカチを持っているか聞くと、「持っていない」と答える子が多くいます。給食の前、トイレの後、洗った手はどうしているのかな？中には、「洗わない！」といった強者も・・・。

ハンカチは毎日持ってきてましょう。けがをした時や、火事の際に避難するときなどにも必要です。

また、マスクも必ずランドセルのポケットに2～3枚、入れておきましょう。熱が出る、咳がひどいなど、学校で体調が悪くなった時にマスクをしてもらっていますが、持ってきていない人がとても多いです。

保護者の皆様、お子様にマスクを持たせていただくよう、よろしくお願ひします。

学校保健委員会を開催しました

9月27日（木）に学校保健委員会を開催しました。学校医の先生方、学校評議員の方、保護者方々に参加いただき、子供の健康面や体力面などについて情報を共有したり、協議を行ったりしました。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。

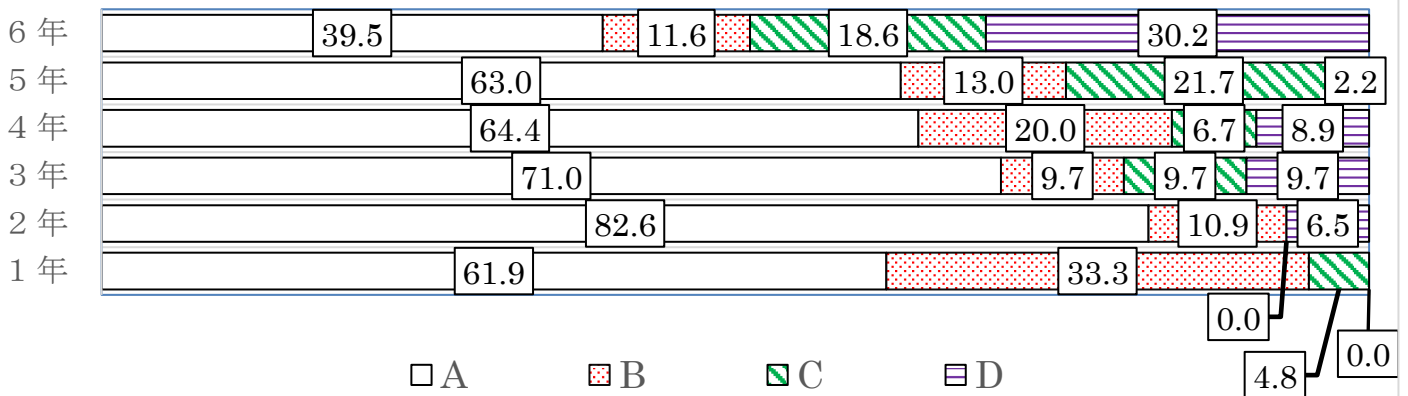
以下、当日の内容をお伝えします。

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（養護教諭 前原）

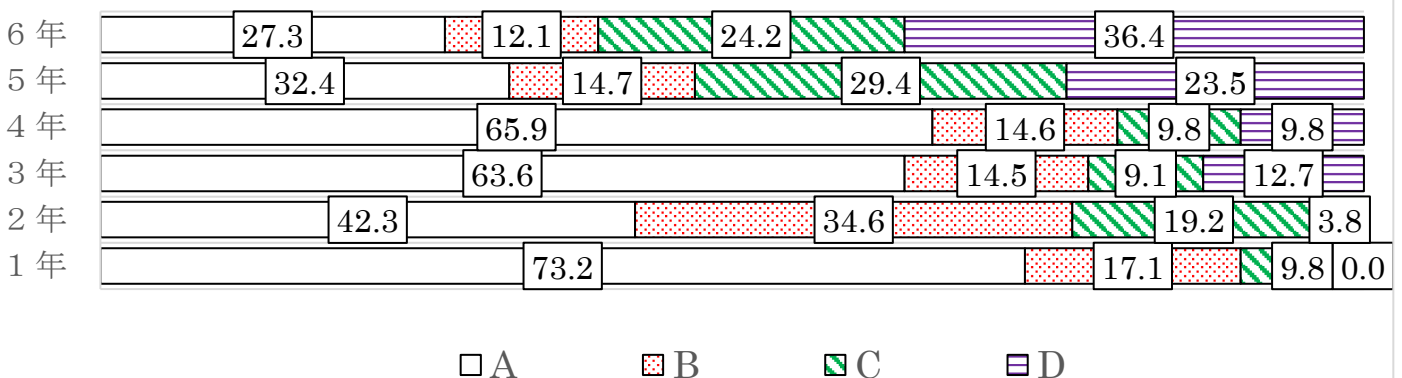
- 男子は1・4・5・6年生が身長、体重ともに都や全国平均下回り、小柄な傾向が見られた。
- 女子は3年生以外は身長・体重ともに都、全国平均を上回っていた。
- 高学年になるほど、男女ともに痩せている傾向の児童の割合が増えている。
- 学年があがるにつれ、視力が下がる傾向があるが、1年男子、2年女子にBの児童が多かった。
- う歯（虫歯）の未処置率はどの学年も1割を切っている。
- 眼科・耳鼻科共にアレルギー性の鼻炎や結膜炎が多く、即受診のものより、要観察のものが多かった。

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 濱田）

- ・今年はとても暑く、外遊びをどうするかを校内でも話し合った。
- ・場所の問題で、全校児童で外で遊ぶのが難しい。校庭、体育館、屋上などローテーションさせながら遊んでいる。外に行きたくなく、中に残っている児童もいる。
- ・体力テストの結果報告～男子は握力、50m走（6年生除く）などは東京都の平均値を上回っているが、立ち幅とびは平均より下回っている。女子も握力は平均を上回り、立ち幅とびが平均を下回っている。

～学校医の先生より～子供の健康や日常の様子から

<内科 寺門先生>

- 脊柱側弯は丁寧にみている。
- 小児の生活習慣病予防は、食生活・運動・朝食をしっかりとること。ゲームが外遊びに変わって来ているのではないか。家庭でのルールを決めて外遊びも出来るようにすること。
- 屋外での運動は暑さにより減ってくるかと思う。冬には感染症もあるので、外遊びは減ってくるかもしれない。いかに学校で運動量を稼ぐかが課題。

<耳鼻科 加藤先生>

- アレルギー性鼻炎の子供が多くなっている。昔は5・6歳ぐらいからだったが、今は3歳ぐらいから鼻炎になることが多い。
- 副鼻腔炎（蓄膿症）などは減っている。食べ物や、住環境などの変化で変わってきた。
- 耳鼻科の結果はほぼ耳垢。中耳炎、外耳炎などはほとんどない。健診前に耳の入り口だけとってもらっただけでも違う。アレルギー性鼻炎は本当に治療が必要な子供にだけつけている。

<歯科 結城先生>

- 虫歯の児童が全国平均に比べて少ない。向山小は虫歯のない児童は8割。全国平均は68%。未治療者は向山小は5.8%、全国平均は20%。よい傾向。
- 生え始めの歯は柔らかく虫歯になりやすい。学校では2回歯科健診があり、発見されたら速やかに治療に行くように。
- 乳歯は、生え替わるから、とってしまいがちだが、乳歯の虫歯を放置して、歯茎に炎症がひどくなると、歯並びに影響が出たり、前歯など、シミがついた状態で生えてきたりすることもあるので、虫歯がある時は早めに治療を。
- 出来れば食後は磨くのがよいが、難しい場合もあるので、1日1回はしっかり磨く時間をとれるとよい。

<眼科 森田先生>

- 視力は高学年になると低くなる結果が出ている。身長伸びる時期に近視も進んでいくので、男子の方が女子より少し遅れて視力の低下がおきる。
- アレルギー性結膜炎はAとBがあり、Bは知っておいてね、といった状態。Aはすぐに受診が必要な場合。Aは全校でも1人ぐらいしかつかない。
- 外遊びでバイオレットライトにあたることによって視力の低下を防いでいる。暑さは仕方ないが、ある程度外に出た方がよい。サングラスはあまり付けられない方がよい。

<参加者からの質疑応答に、校医の先生が答えてくださいました>

- Q：子供が寝る前になってお腹が空き、食べてしまう。
- A：就寝時は脳も寝ているので、炭水化物は食べなくてもよい。食べ方や内容を選んで。食べる習慣が続くと、生活習慣病に繋がってしまう可能性もある。野菜中心にするなどの工夫が必要。
- Q：朝ご飯を食べない。何も食べないよりはと、お菓子を与えてしまうこともある。何も食べないよりはよいのか。
- A：何も食べないよりはよいかもしれないが、内容が大切。不飽和脂肪酸がたくさん入ったポテトチップスなどはよくない。ただし、お菓子が当たり前になってしまうのも不安。
- Q：小児のアレルギーが増えていると聞いている。小さい頃に血液検査をした方がよいのか。
- A：検査に関しては賛否両論あると聞いている。早いうちに知るということではよい面もあるが、採血しなければならない。親にアレルギーがあるなど、心配な場合はかかりつけに相談してみてもよい。過剰な栄養状況もあるのでは、と言われてもいる。
- Q：ごはんの前にお腹が痛くなることがある。お腹が空きすぎて痛くなることはあるのか。
- A：お腹の所見にもよるが、腸や胃の蠕動運動^{ぜんどう}を痛みと認識する可能性はあるかもしれない。
- Q：歯並びが悪い。低学年でまだ生え変わってないが、矯正はどうか。
- A：成長によって顎^{あご}が広がり、生え変わってきれいになってくることもある。両親のどちらかが顎が狭い、歯並びが悪い、などの場合は専門の所に行ってもよい。

以上抜粋してお伝えしました。来年度以降も、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、開催しまふ。是非、ご参加ください。

