



★緊急連絡先等の変更はありませんか？

久しぶりの学校生活が始まると、子供たちは生活の変化で急に体調が悪くなる場合があります。保護者の方に連絡して、お迎えを依頼することも多くなりますので、緊急連絡先や保険証内容等の変更がありましたら、連絡帳等でお知らせください。

保健室コラム「言葉の力」

毎年、夏の研修で得た情報をほけんだよりでお伝えしていますが、今年は「ベップトーク」についてお知らせします。講師である日本ベップトーク普及協会の岩崎由純先生のお話は、聴いていてポジティブになるほど、引き込まれました。一部ですが、内容を紹介します。

ベップトークとは

選手、児童生徒、部下などを励ますのに、監督やコーチなどの指導者が試合前（本番前）に使う「激励のショートスピーチ」のこと。ベップ (Pep) は英語で、元気、活気、活力という意味。

ベップトークの特徴

短い、わかりやすい、肯定的な言葉を使う、魂を揺さぶる、人をその気にさせる。

言葉の力 (イメージ)

ポジティブな言葉で「してほしいこと」を伝え、成功をイメージさせる。

★言葉の変換例★

	×	→	○
ウソをつくな		→	正直に話そう
サボるな		→	しっかりやろう
廊下を走るな		→	廊下は歩こう



子供が勉強でつまずいていたら、どう声をかけるでしょうか。「どうしてわからないの？」と言うのではなく、「どこまでわかったの？」など、できたところを認めてあげてから、間違ったところを改善することが大切なのです。

ピアノやスポーツの試合等の本番を前に、緊張している子供に、「ミスしないように！」とか「シュートを外すな！」などとネガティブな言葉を使って声をかけると、「失敗」をイメージしてしまいます。

日本女子サッカー (なでしこ JAPAN) が強敵アメリカとの試合で同点の末、PK 戦になった際、監督は笑顔でこう言ったそうです。

「楽しんでこい！」

この言葉の力は大きかったことでしょう。見事、アメリカに勝ったのです。

保健室にいても、言葉の力はすごいと感じています。「痛い」、「つらい」とネガティブな状態で来室している子供に、少しでもポジティブになって教室に戻すことができるよう努めたいです。

ご家庭でも、お子さんへの声かけにぜひ参考にしてみてください。

子供たちの周りがポジティブな言葉であふれますように…



裏面に、学校保健委員会の報告が載っています。ぜひご覧ください。

ほけんだより



橋戸小 保健室

9月号 H29.9.1 発行

*おうちの方へ

いっしょに読みましょう

夏休みは健康に過ごすことができましたか？今年は雨の日ばかりで、家で過ごすことも多く、運動不足の人もあるかもしれません。それでもゆったり過ごしてリフレッシュできたことと思います。

いよいよ2学期が始まりました。夏の疲れが残っていたり、生活習慣が乱れていたりしませんか？まずは、生活リズムを整えることを心がけましょう。

★身体計測について

《日程》4日(月)…1年、5日(火)…2年、6日(水)…3年

7日(木)…4年、8日(金)…5年、11日(月)…6年

《内容》身長、体重、保健指導

《注意》●女子は、ポニーテールやおだんご等の髪型はしないようにしてください。身長が正確に測れません。

●計測結果は後日、プリントで配付します。自分がどのくらい成長したか、おうちの人と確認しましょう。

●プリントは返却しないで、おうちで保管してください。ただし、「個人資料提出袋」は担任に返却してください。



★給食後の歯みがきについて



練馬区の学校歯科医の先生方が給食後の歯みがきをおすすめしていますが、橋戸小でも昨年度から給食後に歯みがきをしたいという希望がある人は、歯みがきをしてもよいことになりました。学校で歯みがきをしたい場合は、おうちの人に相談し、下のルールを守って行いましょう。

1 連絡帳に「給食後の歯みがきを希望します。」とおうちの人に書いてもらう。

2 《必要なもの》歯ブラシ、歯ブラシ入れ

※歯ブラシだけを持ってきて、ランドセルに入れておき、歯みがきをするときだけ、歯ブラシを出します。

※歯みがき粉、口腔洗浄液は持ってきません。

3 歯みがきは、昼休みに水道場で行います。(掃除の時間は行いません。)

4 歯みがきの間は、水道場を離れてはいけません。(歯ブラシをくわえたまま移動すると思わぬケガにつながります。)

5 歯ブラシは教室に置かず、毎日持って帰り、きちんと乾かしましょう。定期的に新しい歯ブラシに交換するのも忘れないようにしましょう。



学校保健委員会報告



7月27日(木)に学校保健委員会を開催しました。学校より、児童の身体面や生活面の実態を報告したり、学校医さんや学校薬剤師さんより指導助言をいただいたりしましたので、内容をご紹介します。

1 定期健康診断結果について(養護教諭より)

- ・内科については、「湿疹、ドライスキン」が多かった。姿勢が気になる児童4名は、区の脊柱側彎検査を受けた。側弯は中学校で多く発見されるが、小学校のうちに異常が発見できることは良いことである。
- ・眼科については、「アレルギー性結膜炎」は5名であり、昨年と比べて大きな差はない。
- ・昨年度より5、6年対象に色覚検査を実施し、2/3程の児童が受けたが、異常が見つかった児童がいた。
- ・耳鼻科については、「耳垢栓塞」22名で例年並み、「アレルギー性鼻炎」16名と花粉症の時期からずれたので少なかった。
- ・視力検査では、1年生は緊張等でB判定も多い。4年生でD判定が多くなる。結果のお知らせを出してから眼科受診率は、昨年度比で6年生は少し低いが、全体では83.3%と高い。
(視力の判定 A:1.0以上、B:0.9~0.7、C:0.6~0.3、D:0.3未満)
- ・歯科については、以下のような結果となった。

《むし歯》むし歯があった児童は全校児童の15.0%であり、昨年度と変わらない。むし歯と言われて受診した児童は66.7%と高くなっている。

《歯垢》昨年度と比べて28名減少している。3年生と6年生の歯垢の人数が若干多い。仕上げ磨きをしない時期は磨き残しが多くなる。

《歯肉》歯肉の炎症についても、高学年になるほど増加傾向となっている。歯ぐきも磨くことを意識させたブラッシング指導が必要である。

《受診率》6年生の受診率が高くなっている。(51.3%) 全体的には55.2%だが、「歯垢」や「歯列咬合不正」の児童の受診率が低いことも関係している。

2 保健室来室状況について(養護教諭より)

・昨年度4月6日~3月24日の期間において、保健室に来室した児童のべ人数は、内科818人(31%)、外科1751人(69%)、合計2569人であった。けがが約7割を占めている。

《外科》6、10月に怪我が多い。「打撲」が最も多く、顔のけがが増えている。4人に1人は首から上のけがとなっている。学校で骨折したケース全17件のうち、6年生が11件、バスケットでの突き指によるものが5件あった。外科で多く来室した学年は1、4、6年生である。1年生は擦過傷、4年生は打撲、6年生は手指の怪我が多い。

《内科》頭痛と腹痛で半数を占める。来室者は火曜と水曜が少ない。内科で最も多く来室した学年は3、6年生である。3年生は同じ児童が何度も来室することが多い。10月の来室者が多かったが、「だるい」、「気持ち悪い」といった症状が目立った。2学期半ばで疲れが出ていることが考えられる。

3 生活指導の視点から見る児童の様子について(生活指導主幹より)

- ・挨拶や当たり前のマナーなどについては継続的な課題がある。やるべきことに対して好きではないという理由で逃げようとする児童もいる。
- ・昨年度から希望者による昼食後の歯磨きを認めたが、現在歯磨きをする児童はほとんど見られない。
- ・交通事故はないが、道路の歩き方に課題がある。夕焼けチャイム後に子供だけで出歩いていることもある。

4 体力テストについて(体育主任より)

全体的に平均より低い項目が多い。特に「立ち幅跳び」、「ソフトボール投げ」が低い傾向にある。休み時間等での外遊びが、サッカーや鬼ごっこが主流なので、ソフトボール投げの力が弱くなっていると考えられる。

5 指導助言

渡辺 久之先生(内科校医)

- ・心電図検査については、問診票をベースに専門病院受診対象を決める。川崎病既往も対象となる。
- ・光化学スモッグや熱中症に関しては、外での運動の制限等の基準があるが、学校やスポーツクラブ等での対応は難しい面もある。暑さの慣れはあるが、光化学スモッグに対しては体が慣れていないので注意が必要である。



《質問》最近、胃腸炎にかかる人が多いようですが、流行しているのか?

《回答》胃腸炎にかかる人は年中いる。様々なウイルスがあるので年間通して注意すべきである。

瀧島 宏美先生(眼科)

- ・視力検査について、眼科受診率が高いので良いと思う。
- ・学校での結果がBやCでも、眼科に行くとAと言われるケースが多いようだが、視力はその日の体調や睡眠不足によって影響があるので、仕方ないことである。むしろ年に1回視力検査をするということに意義がある。視力が低いのに見逃してしまうより、眼科を受診して異常なしと言われるほうが良い。
- ・色覚検査は、希望制なので受けない人もいようだが、色覚異常があると就職に影響することもあるため、就職までには受けておくとよい。中学でも検査を実施している。

飯田 実先生(耳鼻科)

- ・耳垢は毎年同じ児童が診断されることが多い。耳垢がたまりやすい子もいる。長期休みごとに受診して耳垢を取ってもらうと良い。

《質問》副鼻腔炎を繰り返してしまう。鼻水をうまく出せなくなるのか、大人になるにつれ良くなるのか。

《回答》副鼻腔炎は体質や骨格によって決まる。根本治療はないのだが、症状が出たらその都度受診するとよい。大人になるにつれアレルギーが軽くなることはある。

生田 剛史先生(歯科)

- ・要観察歯(CO)は、検診時にエナメル質の着色で判断するが、見た目ではわからない。受診して調べたほうがよいので、お知らせをもらったら受診するとよい。
- ・受診のお知らせをもらったときに、自己判断せずに、まずは調べてもらうことが大事。歯科に行って、「異常なし」と言われることもあるが、なんともないということがわかればよい。
- ・う歯は治るものではない。う歯になってからでは遅い。予防的な考え方が大切である。



平八重 裕子先生(学校薬剤師)

- ・部屋の空気検査を行っている。部屋を閉め切るとすぐに二酸化炭素が基準値以上になる。休み時間ごとに換気することが大切である。



報告は以上です。今年度はPTA会長と副会長2名の方が出席してくださいました。「校医さんへの質問アンケート」を提出してくださった方は1名しかいませんでしたが、ありがとうございました。これからも、子供たちが心身ともに健康でいられるよう、情報を発信していきたいと思っております。