



保護者の皆様へ

学校保健委員会だより

令和5年9月8日 練馬区立八坂小学校



7月26日（水）に学校保健委員会を開催いたしました。学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方、PTA 役員の皆様をはじめ、ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。教職員共々有意義な時間を過ごすことができたと思っております。

会の内容を簡単ではございますが、報告させていただきます。

定期健康診断の結果

★発育測定結果

<男>

<女>

	身長	体重	身長	体重
1 年	<u>118.0</u>	21.0	114.2	20.6
2 年	122.7	23.6	121.7	<u>25.0</u>
3 年	<u>129.4</u>	<u>29.0</u>	127.0	<u>27.1</u>
4 年	134.1	30.6	<u>134.4</u>	<u>30.9</u>
5 年	<u>140.5</u>	<u>36.6</u>	139.6	<u>36.1</u>
6 年	145.0	38.4	<u>147.5</u>	<u>40.4</u>

（下線部は都の平均値と比較して上回っている部分）

肥満傾向は全体でおよそ10%、男女比の差はなし。やせ傾向は全体の1%であった。

★眼科検診結果

治療勧告、経過観察の通知を出したほとんどが「アレルギー性結膜炎」で、男女共に多かった。

その他は、「麦粒腫（ものもらい）」「眼瞼縁炎」（アトピーの子に多い）が主だった。

★視力検査結果

視力は学年が上がるごとに低下し、眼鏡の装着者が増えている。

★耳鼻科検診結果

「アレルギー性鼻炎」が男女共に多く、次いで「耳垢」が主であった。

★歯科検診結果

むし歯の保有率は全体で 24.5%。都の平均値（32.4%）と比較すると本校はむし歯が少ない結果であった。



学校医の先生より

【内科校医 渋谷 浩孝先生】

- 昔に比べて、肥満児やアレルギー疾患（アトピー）は減ってきている。肥満予防については、間食を控えて、運動をすることが大切。また規則正しい生活をし、特に睡眠時間を十分にとることが重要。小学生は低学年なら 10 時間くらい寝た方がよい。睡眠時間が短いと、ホルモンバランスが乱れ、そこから食生活の乱れにつながっていく。特に朝ごはんをしっかり食べて、脳や筋肉を働かせて、体をしっかり目覚めさせることが大事。

【耳鼻科校医 山岸 茂夫先生】

- 耳鼻科検診は 4 月に行ったということもあり、花粉の影響を受けていることも予想される。ハウスダスト、ダニ等が原因でアレルギー性鼻炎を発症することもある。
- 耳掃除について、入り口に見える耳垢は、綿棒や耳搔きを使って取っても大丈夫だが、奥の見えづらい所にありそうな場合は耳鼻科受診をお勧めする。耳垢が水分を多く含む（ベトベトタイプ）ようであれば、1 週間に 1 回程、綿棒で掃除するとよい。

【眼科校医 森川 達也先生】

- 昔に比べて、眼鏡をかける子供が増えた。タブレットやゲームの普及で、近視になる子供が多くなっている。（近くばかり見るため）。小学生は15～20分に1回は休憩して、遠くを見るようにするとよい。また、タブレット等は手で持つよりも、机などに置いて見るようにする。
- 太陽の下で外遊びをすることも近視予防になる。夏の暑い日は危険だが、外遊びをさせることも大事。

【歯科校医 松本 大輔先生】

- 都の平均値に比べて本校のむし歯保有率が低いことはすばらしいこと。
- 3、4 年生は特に、歯の生えかわり時期で、歯が重なったり、高さが変わったりするため、みがききれないことが多い。毎日でなくてもいいので、お家の人に仕上げみがきをしてもらおうとよい。

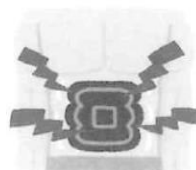
【学校薬剤師 河野 恵美子先生】

- 水道水が去年から直結となったため、安心して水が飲めるようになりました。

体力について

体力テストの結果を受けて（体の柔軟性をつけるために）

上体起こしの記録を伸ばすために・・・



<腹筋の場所をしっかりと意識する>

上体起こしだけではないのですが、運動が苦手という子どもはその運動に必要な部位の筋肉を動かしたことがない場合があります。正確には、“意識して動かしていない”のです。

上体起こしが一回もできない場合、腹筋の力が弱いのはもちろん腹筋を動かすことを意識的にできていない場合があります。脳では上体を起こそうとイメージをして指令を出しますが、それが適切な場所（腹筋）まで届いていないのです。

腹筋の練習をする時には軽くお腹を叩き、その部分の筋肉を動かすのだということを意識します。これは、ボディビルダーが鍛える筋肉を強く意識しながら筋トレすることに似ています。

<ゆりかご>

この練習方法は、幼稚園や体操教室でよく取り入れられる体幹遊びです。

まず、床に両膝を抱えて座りましょう。目線を膝に落とし、そのままゆっくり倒れて素早く起きます。

ゆりかごのように倒れて起き上がると、体幹や腹筋を鍛えることができます。

ゆりかごをする中で、顎を引いて背中を丸めることを意識すると、上体起こしの動作にも繋がります。

楽しくなりすぎて、勢いよく倒れると頭を打ってしまう危険性があるので、保護者の方が近くについてあげましょう。

怪我をしないように、緩やかなゆりかごを意識してみてくださいね。

長座体前屈の記録を伸ばすために・・・

長座体前屈が苦手！ 体が硬いから無理！ という子どもにおすすめのトレーニング

ポイントは3つ。かかと・お尻・爪先です。

1. かかと：指が2～3本入るくらいの位置で固定する。
2. お尻：なるべく上がらないようにする。
3. 爪先：同じ方向に向け、間に拳が2個入るくらいにする。



この3つのポイントを押さえた上で、30秒～1分くらい姿勢をキープ。息はゆっくり吸いて吐くように意識してくださいね。お風呂上がりなどの体が温まっているときに行うことで、さらに効果が上がります。

参考：「ソクラテスのたまご」 <https://soctama.jp/column/>

生活指導について



避難訓練、セーフティ教室



給食について

<食育> とうもろこし皮むき体験等

