

ほけんだより 9月

白石市立大鷹沢小学校
保健室 NO.6
平成30年9月10日(月)

夏休みが明けて2週間が経ちました。夏休みの生活リズムの乱れや疲れから体調を崩す子どもが多いのではないかと心配していましたが、子どもたちは毎日元気に過ごしています。9月に入り、日ごとの気温の変化が大きくなっています。かぜなどひかないように健康に過ごしましょう。

スポーツの秋、いっぱい体を動かしましょう♪

運動の効果

- 体力がつき、かぜや病気になりにくいしょうぶな体になる。
- 筋肉がついたり、骨がしょうぶになったりして、がっしりした体になる。
- やる気、集中力、ねばり強さが身につく。
- コミュニケーション能力が身につく。

運動すると体も心も
たくさん成長します。

運動するときに気をつけること



準備運動を
する



しっかり睡眠
をとる



つめを切る



しっかりくつを
はく



運動は安全な
ところで行う

運動にけがはつきものです。運動する前にはしっかり準備運動をしましょう。それから睡眠不足や疲れが残っていると集中力が下がり、けがのもとになります。つめが長かったり、自分に合っていないくつをはいていたりするのもけがのもとになります。また、運動するときは安全な場所で行いましょう。

大鷹沢小学校で多いけが

第1位…すり傷

第2位…打撲(ぶつけた)

第3位…虫さされ



8月までのけがの様子をみると、すり傷が30件、打撲が28件、虫さされが18件となっており、けがでの保健室利用は143件ありました。特に大きなけがはありませんでしたが、これからもけがに気をつけながら安全に学校生活を過ごしましょう。

学校保健委員会を開催しました

学校では年に一度、校医の先生方、栄養教諭、保護者代表、本校職員から構成される学校保健委員会を開催しています。学校保健委員会では、健康診断結果や欠席状況、保健室利用状況、体力テストの結果などについて報告し、そこからみえてくる健康課題について話し合いを行っています。保護者のみなさまにもぜひ、本校の健康課題を知っていただき、学校、家庭、地域、その他関係者が連携し、本校の健康課題を改善していきたいと考えています。

本校の健康課題

- *男子の平均体重が全学年において、全国平均を上回っている。また、女子の平均体重についても、2・3・4・5年生で全国平均を上回っており、肥満傾向の児童が多い。
- *本校の保健目標の一つに「歯科治療率100%」を設定しているが、治療率は現段階で43%にとどまっている。



校医の先生方、栄養教諭から

梅津先生（内科校医）

内科検診では、脊柱・胸郭・四肢・骨・関節などの疾病異常を発見するための運動器検診も行っているが、関節の異常ではなく、肥満のためにしゃがみ込みができない児童が複数みられた。やはり、肥満傾向の児童が多い。



後藤先生（歯科校医）

むし歯も歯肉炎も体質ではなく、家庭環境が原因である。「代々むし歯になりやすいからうちはそのう家系なんだ」という人がいるが、それは体質ではなく、代々むし歯になりやすい生活習慣になっているから。また、永久歯のむし歯は少ないが、乳歯のむし歯が多い。①乳歯のむし歯を放置していると口の中に細菌が増え、他の歯がむし歯になりやすくなったり、②痛みなどからうまく噛めないと顎の成長に影響が出たり、③乳歯には永久歯がうまく生えてくるようスペースを確保したり、永久歯が生える場所を誘導したりする役割があるため、むし歯によって早期に乳歯を失ってしまったり、永久歯の生える場所に乳歯が傾いてしまったりすると永久歯がうまく生えてこず、歯並びが悪くなってしまったりなど様々な影響がある。そのうち抜けるからと放置するのではなく、乳歯のむし歯もしっかり治療してほしい。

村上先生（栄養教諭）

本校の残食状況について、副菜（野菜）の残食が多い。また、肉より魚の残食が多く、特に焼き魚が多く残る。また、普段食べ慣れていないようなものや和食のメニューなどの残食も目立つ。しかし、給食センターとしては残食の多いメニューだからといって出さないのではなく、たくさんの味を知ることで味覚が発達するので、いろいろな食材を使ったメニューを今後も出していきたいと考えている。また、家庭でもいろいろな食材を使ったメニューを食べさせてほしい。

また、野菜は1日300～350グラムとるようにといわれているが、給食で使用する野菜の量はその3分の1程度なので、残りは家庭の食事で摂取する必要がある。野菜は汁物などに入れるとカサも減り、栄養も残さずとれるので工夫して野菜を摂取できるようにしてほしい。