



学校保健委員会を開催しました

1月12日(金)



「学校保健委員会」とは・・・

学校における健康問題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織です。

学校の職員のほか、PTA(今年度は会長)、学校医、学校歯科医、学校薬剤師が出席してくれました。

【今年度の会議内容より】

- 健康診断の結果、例年より「脊柱側弯症の疑い」により受診をお勧めした子が多かった。
 - ・脊柱側弯の症状が進んでしまってから受診を勧めることで、手遅れにならないよう健診時みている。身長が伸びている間でない対処が難しい。
 - ・うつ伏せ寝、横向き寝をすると、顎に頭の重さがのることになる。顎のズレが脊柱にも影響することがあるので、寝る姿勢にも注意が必要。

➡ ★1学期の健診の結果、結果のお知らせで受診をお勧めする用紙をもらっている場合で、まだ受診されていないようであれば、受診をお勧めします。

- 歯科では、むし歯を持っている子が大変少なく、歯肉の炎症や歯垢の付着が年々減少しているが、歯列や噛み合わせに問題がある子が多い。
 - ・保護者の方の子どもが小さいうちからの歯の健康に関する関心が高く、その効果がでているのではないか。(歯科受診率も高い)
 - ・歯列や噛み合わせについては、コロナ禍のマスク着用で、口呼吸が増えている影響があるのではないか。口呼吸は、大人についても感染症等にかかりやすいなどあるので気をつけてほしい。

➡ ★普段から、口呼吸になっていないか意識することが大事

- 感染症については、秋から冬にかけ、インフルエンザの感染者が多くあった。
 - 様々な感染症に対する免疫が下がっているので、今後も感染の心配がある。

➡ ★今はインフルエンザ流行中です。2回、3回と感染する可能性も十分あるので、ご注意を。

『生活リズムがんばり週間』 ご協力ありがとうございました。

1月15日(月)～19日(金)までがんばり週間のご協力ありがとうございました。子どもたちの感想には、それぞれの目標に向け、おうちの方の支援により頑張っていた様子が見られるものが多く見られました。5日間だけではなかなか習慣になるには難しいところですが、これを機にぜひ続けていただきたいです。

おうちの方からのひとことより、一部共有させていただきます。

時間を気にかけて行動出来て、生活のリズムが良くなりました。

自分の決めた目標で頑張ろうとしていました。それが自然とできるリズムになるといいですね。

すべての時間(始まる時間)と終わる目安を伝えると、段々時間がわかって、行動ができました。早く寝る日は、次の日が早く起きられましたね。

元気に1週間過ごせました。適度に運動すると眠りやすくなるようです。睡眠時間は大事ですね。

上の子がいるので、ねる時間が少し遅くなっていたけど、みんなの協力で〇〇が早く寝られるようにしました。しっかり寝ることでスッキリした目覚めでした。

5日間よくがんばりました。このまま続けてください。



ほけんだより



南花台小学校
保健室
R6.2

今月のほけん目標

寒さにまけず、外で遊ぼう



いい生活リズム続けていますか？

1月に5日間がんばった「生活リズムがんばり週間」。カードをつけることは終わりましたが、その後も続けていい生活リズムで毎日を送っていますか？
みんなが書いてくれた感想を紹介します。



早く起きると、ごはんがたくさん食べれる。

時間のよゆう
いいね



たっぷりねむれるのはいいね

ねる時間がおそかったらねむたくて、ねる時間が早かったらねむたくなるのがわかった。

2回しか目標の9時30分に寝れなかったから、土日は目標を達成できるように頑張ります。

土日がんばる、すごいね

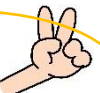


いいことに気付いたね、すごい

ねるのが遅かったら、大体起きるのが遅くなってしまいうことがわかった。

早くねたら、次の日は元気だということがわかった。

体も心も
やすめたね、いいね

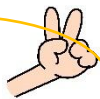


いっぱいねむって、いいね

自分はねる時間がおそいと思う。早く寝た方が朝気持ちよく起きられる。

起きるのが早いと、目覚めがよく頭がすっきりしている。

頭もすっきり、いいね



そのくしゃみ、かぜ？花粉症？

今年の立春は2月4日で、前日の3日が節分ですね。立春は春の始まりといわれています。春と言えば、「花粉症」に悩まされる人もいますし、まだまだ寒いので、かぜをひいているひともいるかもしれません。

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

- 口元をティッシュや腕などで覆う
- マスクをつける

いま出たくしゃみは、「花粉症」のものなのか、「かぜ」や「インフルエンザ」のものなのかわかりません。だから、マスクをしたり、なければハンカチや腕で口元をおおったりするなど、しっかりエチケットをしてください。

花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう