

すこやか 9月号

令和7年9月1日
長崎小学校 保健室

* 今月の保健目標 *

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



2学期が始まりました。今年の夏も、とても暑い日が続きましたね。9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きそうです。引き続き、こまめな水分補給と規則正しい生活を心がけましょう。生活リズムを整えて、2学期も元気に登校してください。

9月の保健行事

日	曜	行事	対象	時間	場所
2	火	身体測定	全学年	8:45~	体育着、 クラス毎保健室
4	木	歯科健診	全学年	8:45~	朝食後 歯みがきをする
17	水	学校保健委員会(第2回)	6年生	2時間目	薬物乱用防止教室

「はみがき教室」を実施しました

7月10日(木)に歯科校医の鯉沼先生と歯科衛生士さん7名をお迎えして「はみがき教室」を実施しました。歯科衛生士さんから、「落ち着いて授業を受けていた」、「真剣に取り組んでいた」、「毎年の積み重ねが結果に繋がっている」とお褒めの言葉をいただきました。普段から学校・家庭で歯の健康な生活習慣を実現させるための取組を行っている表れと、保護者の方々の協力があったことだと思います。今後もご家庭でも、歯科指導への協力をお願いいたします。



保護者の方へ

- 夏休みの「歯みがきカード」にご協力いただきありがとうございました。次回は10月に行います。
- 9月17日(木)2時間目に第2回学校保健委員会を実施します。今回は外部講師をお呼びし、6年生の児童と「薬物乱用防止・薬の適正な使用について」考えていきます。参観期間にもなっておりますので、保護者の皆様もご参加いただけます。
- 現在、学校において予防すべき感染症に罹患した場合は、登校再開時に、学校に「治癒証明書」を提出していただくことになっておりますが、書式が「登校(園)許可証」に変更となりました。今後は、お配りします新書式をご使用していただきますようお願いいたします。なお、新書式は、長崎小学校HPでもダウンロード可能にしていく予定です。



第1回学校保健委員会を開催しました

7月7日(月)に第1回学校保健委員会を、4年生の児童、保護者、各校医の先生、教職員の出席で開催しました。今年度の健康診断結果から、本校の児童の発育及び健康状態について、児童からの質問に対して各校医の先生より指導・助言をいただきました。

(各校医の助言)

内科校医：平間医院 平間 未知大先生

子供の肥満が増えています。1年生では4%程度ですが卒業時には10%とされています。肥満細胞は子供の頃に増えます。肥満は、生活習慣病に繋がり、メタボリックやシンドローム、血圧が高くなる等の心配があります。早寝早起き朝ごはん、間食を減らしましょう。バランスのよい食事が大切です。朝ごはんを食べないことや脂っこいもの、ジュース類を沢山摂ること、偏食等は肥満になりやすいです。睡眠は、9時間から13時間位取るとよいです。また、生活習慣の改善も大切で、外遊びをして運動量を増やすことが大切です。運動すると身長も伸びます。1日1万1千歩、1日30分の運動を目指しましょう。痩せすぎもよくないので、食事はしっかり摂りましょう。

耳鼻科校医：たなか耳鼻科 田中 申明先生

耳鼻科健診では、プールなどで問題が起こらないように健診をしています。鼻炎の質問が多かったですが、中でも、慢性的に続いている場合はアレルギー性鼻炎が疑われます。花粉やほこり、ダニなど原因が何かを調べるのが大切です。花粉の時期はマスク、ほこりはカーペット寝具など部屋の環境を整えることが大切です。治療法として、アレルギー物質に少しずつ慣らしていく方法もあります。どのように付き合っていくかを主治医の先生と相談していくとよいです。

眼科校医：しいなまち眼科 長松 健二先生

近くで画面を見るが多くなっています。2時間以上の外遊びは、視力の低下の進行を抑えます。太陽光の中に含まれるバイオレットライトに効果があります。外で過ごすことが大切です。スマートフォンは、寝っ転がって見ないように画面との距離が30センチ以上、30分画面を見たら20秒くらい遠くを見たり、目を休めたりすることが大切です。生まれたばかりの頃は遠視、ある程度大きくなると近視になっていきますが、予防法はあります。目の中に入れるコンタクトや点眼薬等もあります。できる予防をしていくとよいです。また、「測るたびに視力の結果が違うのはどうして？」という質問がありましたが、目の状態はいつも違います。ドライアイ等、目が乾くと眼球に傷がつきやすいです。エアコンや扇風機に直接目を当てないように。水分を多めにとって休めることも大切です。

歯科校医：鯉沼歯科医院 鯉沼 哉先生

「むし歯が目視でわかるのはなぜ？」と質問がありましたが、歯の表面の色が変わっていたりします。また、むし歯はバイキンが歯を溶かしてしまうものなので光を当てて歯を見るとわかります。むし歯ができるのは、歯ブラシが当たっていないからです。歯磨きの仕方にも問題があります。歯の溝のところ、歯の生え際、境目、歯と歯の間を丁寧にみがきましょう。糸ようじの上手な使い方は、ノコギリをイメージして動かすことです。また、歯磨き粉で、フッ素入りのものを使っている場合は、少し泡を口の中に残して時間を置いてから濯ぐと効果が期待できます。