



令和8年2月27日

豊島区立高松小学校

校長 坂本 貴史

養護 並河 ちひろ

ほけんだより 3月号

梅の花がほころび、暖かな日差しがうれしい季節となりました。今年度もあとほんのわずか、楽しい思い出を胸に、元気に新学年へすすんでいけるよう、保健室から応援していきます！

この一年のほけんしつは…… (4月～2月の終わりまでの集計)



けが・体調が悪い以外では、保健室での自習・クールダウン(休けい)などの来室がありました。

これからも、困ったときの力になれる保健室でありたいと思います！

3月3日は「耳の日」学校耳鼻科医の中井先生からメッセージをいただきました

毎日を元気に過ごすために、耳・鼻・のどで気を付けることを伝えます。

- ①耳を大切に 大きな音を聞きすぎない 耳そうじをやりすぎない
耳の痛みやかゆみは、おうちの人に相談する
- ②鼻をきれいに 鼻水が出たら、やさしくかむ 鼻をほじりすぎない
アレルギーのある子は先生やおうちの人と相談して対策する
- ③のどをいたわる 大声でしゃべらない のどが痛ければ、すぐおうちの人に伝える

また、毎日を元気に過ごすには、きちんと体を休めることが大切です。早寝早起きを心がけて食事をしっかりとることで、体が疲れているとかぜをひきやすくなり、耳鼻のどの調子も悪くなります。



1年間ありがとうございました。



次ページより、先日開催いたしました学校保健委員会のご報告があります。ぜひご覧ください。

令和7年度 学校保健委員会報告

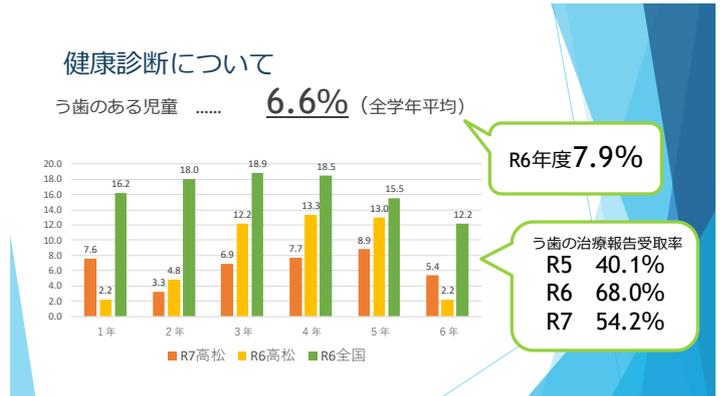
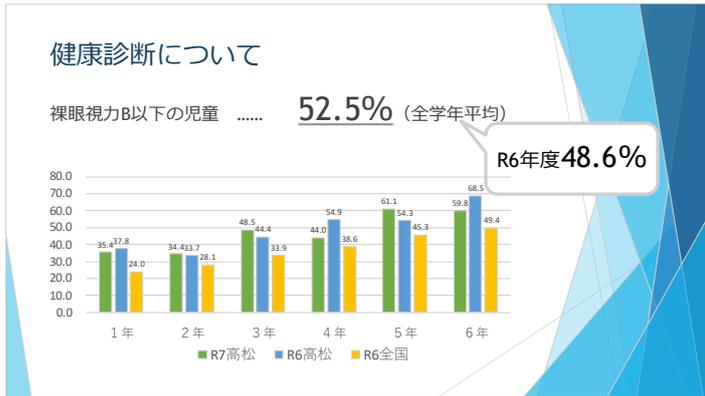
日時 令和8年2月12日(木) 15:30~16:10

場所 高松小学校 2階 算数少人数教室

参加者 高松小学校教職員、学校医、学校薬剤師、保護者(オンライン配信)

1. 学校保健活動に関する報告(養護教諭)

健康診断結果について、裸眼視力 B 以下の児童は増加が続いている。う歯(むし歯)がある児童は例年ごく少ないが、今年度は治療勧告後の受診率が低下した。保健室対応(けが・病気)については件数少なく落ち着いている。

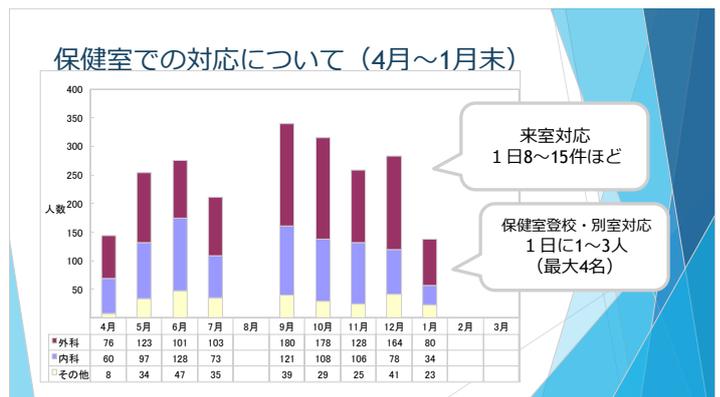


健康教育の取り組み

養護教諭による保健指導 (全学級、年間3回)
 学校歯科医による歯科講話 (年間1回)
 歯科衛生士による歯みがき指導 (全学級、年1回)
 健康委員会の集会発表 (年2回)

歯科指導についての取り組みは保護者からも高評価です!

その他、保健だより・保健室前掲示物等



2. 体育に関する報告(体育主任)

体力測定の結果より

本校の良いところ (強み)

① 体格は全国平均並みで安定している。身長・体重の Tスコアは多くの学年で 50前後 発育状況は 全国と比べて標準的で、バランスが良い。

健康面・生活習慣が比較的整っていることがうかがえる。

② 柔軟性が非常に高い。長座体前屈は全学年で全国平均を上回る傾向。

特に 2年生以降は Tスコア 55以上 の学年が多い

日常的な運動、準備運動の定着、体育授業の積み重ねが成果として表れている。

けが予防の面でも大きな強み。

③ 総合得点は全国平均とほぼ同等。

多くの学年で Tスコア 48~52 特定の学年だけが極端に低い状況は見られない。

全体として、体力の基礎はしっかり身につけている。

▶ 🍌 今後、頑張るべきところ（課題）

① 持久力（20mシャトルラン）

ほぼ全学年で全国平均を下回る。特に低・中学年で差が見られる。

🍌 長時間動き続ける力を高める運動の工夫が必要。（鬼遊び、リレー、サーキット運動など）

② 投能力（ソフトボール投げ）

全学年・男女ともに全国平均を下回る傾向。

上肢の筋力や、投動作の経験不足が考えられる

🍌 投げる経験を増やし、正しいフォームを身につけさせる必要がある。

③ 敏捷性（反復横とび）

特に女子で低めのTスコア素早い動きや切り返し動作が課題

🍌 短距離ダッシュや方向転換を含む運動の充実が望まれる。

📄 まとめ

本校児童は、体格や柔軟性に優れ、全国平均と比べて安定した体力を身につけている。

一方で、持久力や投能力、敏捷性には課題が見られるため、今後は楽しさを重視した運動を通して、基礎体力全体の向上を図っていく必要がある。

3.給食に関する報告(栄養士)

旬の食材・東京都の食材の使用、季節の行事食、郷土料理、世界の料理、ブックメニューや絵本献立などを取り入れ、食育を行っている。保護者、地域の方を対象とした給食試食会を年に1～2回実施。

食物アレルギー対応については各担任と連携し、誤配食がないような仕組みづくりを行っている。

アレルギー除去食配膳例

- ・アレルギー食は、紫色のトレーにのせ、「日付・学年組・名前・料理名・除去食材」を明記
- ・アレルギー対応がある日、配膳車に対応者の名札を表示
・配膳車の上段（紫色のトレー）に置く



給食室内アレルギー対応スペース

- ・非常に狭く複雑な対応は不可能
- ・アレルギー事故防止のため、無理な対応は行いません。



4.学校医・学校薬剤師からの指導・助言

○小池先生(学校歯科医)より

歯科検診結果について、3～6年で生え変わり期のむし歯、歯垢の付着からの歯肉炎が多くなってくる。生活リズムの乱れも影響しているかもしれない。おやつを果物にしたり、量を減らしたりなど工夫を。飲み物もお茶か水にして、清涼飲料水を飲む機会を減らすとよい。

また豊島区では独自に、歯科検診において「歯列2(要治療)」とされた児童へ、「矯正歯科協力医療機関での無料相談券」を配布している。保険診療内で歯列矯正相談を受けられる制度もあるので、ぜひ活用を。

学校給食の後の歯磨きについて、コロナ禍で中止になっている学校がほとんどだが、ぜひ工夫して再開してほしい。

○林先生(学校薬剤師)

感染症がかなり流行している。二酸化炭素濃度が高くても換気をすればすぐに改善するため、常時換気を推奨。(教室上方の窓を常に開けておくなど)

毎年、6年生に薬物乱用防止教室でオーバードーズについての話をしている。心の SOS の出し方をぜひ指導し、教職員にはそれをしっかりキャッチしてもらいたい。

○清水先生(内科校医)※当日ご欠席のため事前にお手紙をいただきました。

“インフルエンザ流行期が継続しており、集団生活では短期間で広がる可能性があります。急な発熱・頭痛・関節痛・咳以外にも吐き気・腹痛・下痢などがみられることがあります。このような症状に気づかれたなら保健室へつないでください。手洗い・咳エチケットの徹底と冬季でもこまめな換気をお願いします。

家庭では、十分な睡眠とバランスの良い食事をお願いします。帰宅後のうがい・手洗いを習慣化していただければ幸いです。家庭内でインフルエンザが発症した場合、家庭内でもマスクの着用や食事を一緒にしないなどの工夫をお願いします。子供たちが体調不良を言いやすい環境・雰囲気作りも大切です。先生方・親御さんご自身の体調管理も子供たちと学校全体の健康を守るうえでとても重要です。

皆様と協力しながらこのような急性期を乗り切っていければと願っております。今後ともよろしく願いいたします。“

○山本先生(眼科校医)※当日ご欠席のため事前にお手紙をいただきました。

“感染症もほとんどなく、よく管理されていると思います。“

○中井先生(耳鼻科校医)※当日ご欠席のため事前にお手紙をいただきました。

(児童へのメッセージ)保健だより 1 ページに記載

(保護者・教職員へ)子供の耳鼻咽喉科領域の病気は学習や生活の質に大きく影響します。例えば耳の聞こえが悪いと授業の内容が理解できなくなったり、鼻詰まりがひどいと集中力が続かなくなったりします。早期発見、早期治療が大事です。気になることがあれば、早めに耳鼻咽喉科にかかってください。また日頃から予防として、鼻うがい、手洗いうがい、規則正しい生活が大事です。

5. 情報交換、協議

(各担任より、児童の様子や気になることなど)

1年担任…外遊びが好きで給食もよく食べられている。体を使う遊びの経験の差が大きいと感じる。

2年担任…毎日元気。学習中、食事中に姿勢が乱れていることが多く、よく指導している。就寝時間が遅い児童が朝つらそうな場面がある。運動面で投げる動きの経験が少ないように感じる。

3年担任…外遊び大好きで元気。手洗いをしっかりするよう日々指導している。

4年担任…3クラスとも体育によく取り組んでいて、給食もよく食べる。

5年担任…体育が好きな児童が多い。給食では好き嫌いが多く児童が気になる。睡眠不足の児童もいるようだ。

6年担任…体育では、自分の体を支える筋力が低下しているように感じる。スマートフォン・タブレットなどの利用時間の指導も課題。給食では体重を気にして食べる量を減らしている子もいて心配。

=今後とも本校の学校保健活動へのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。=