

保健室の1年をふりかえって ～学校保健委員会の報告～

3月3日に岡坂先生（学校歯科医）、樋口先生（学校薬剤師）、育友会の代表の方に来ていただいて、子どもたちの健康や安全について話し合いました。

○保健室のようす○

どんなことで来たかな？

(2016. 2. 29 現在)

保健室に来た人 445人

保健室に来た人が多かった月

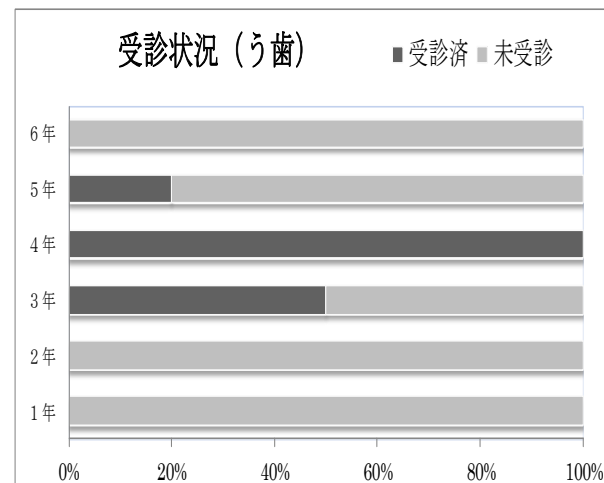
第1位 6月（主に体調不良）
第2位 2月（主に体調不良）
第3位 9月（主に体調不良とけが）

保健室に来た理由

第1位 すりきず
第2位 しんどい
第3位 あたまがいたい

具合が悪かったりけがをして保健室に来た人は、昨年（496人）より少し減りました。気になる来室理由が第3位の「頭が痛い」。頭が痛くなる原因は、いろいろありますね。発熱やかぜ気味、睡眠不足、ゲーム・テレビの影響、怒りやイライラなども関係があるかもしれません。

○からだのようす○



◎治していないむし歯がある人は、年々減っています。
▲むし歯で治療のおすそめを渡した人の受診率は、3割にとどまっています。乳歯のむし歯も、後に生えてくる永久歯に影響します。早めに治療しましょう！
毎年、歯科衛生士さんに来ていただいて、歯みがきやかむことについて教えていただいています。健康な歯でいるためには、教えてもらったことを毎日続けることが大切ですね。

体力の向上が、けがの防止や学力の向上につながる！！

《全国・運動能力、運動習慣等調査の結果考察より》

○朝食を毎日食べている児童ほど、朝食を食べない児童よりも体力合計点が高い傾向がある。

○睡眠時間が8時間以上の方が、6時間未満の児童よりも体力合計点が高い傾向がある。

○テレビを見る時間、ゲームをする時間、携帯電話をする時間が長いほど体力合計点が低い傾向にあり、一週間の総運動時間が少ない傾向がある。



《体力を上げるために、取り組みます！》

○規則正しい生活の定着(食事・睡眠・運動)。

○学校では体育授業の中で様々な運動をし、運動量を確保する。

休み時間に外で遊ぶように働きかける。

「握力」は著しく低下
→家で「ぞうきんしぼりでお手伝い」もいい
かもしれませんね！



○体幹をきたえるために、体育以外の授業でも姿勢を意識するように立腰(腰骨を立てる)取り組みを取り入れる。

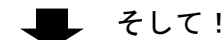
○くらしのようす○

昨年度の学校保健委員会を受けて、今年度は、「正しい姿勢を意識して過ごす」ことを保健の重点目標にして、児童の委員会活動や保健指導に取り組んできました。

しかし、声かけをした時は一時的に姿勢がよくなりますが、またすぐに姿勢がくずれてしまうことが、学校でも家でも同様の課題であることが浮きぼりになってきました。

建井校医先生より (当日は都合により欠席、事前にお話をうかがいました)

背骨を正すだけで、頭の高から足の先まで大きな病気にはかかりにくくなります。背骨の中には神経が通っていて、すべての内臓・全身の血管をコントロールしているからです。集中力ややる気にも関係しています。



そして！
今、よい姿勢をすることを身につけておくことは、将来の健康にもつながっていきます！

腰骨を立てて、こんな姿勢
ができますか？
この姿勢をした時に、腰の骨がしっかりと立てられない子どもが増えてきているとか！？

