

すまいる 特別号 がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会だより

令和 7 年度

砺波市立砺波南部小学校

11月27日（木）に、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方、PTA役員の方を交えて学校保健委員会を開催しました。今年度の保健指導や体力づくり、給食指導の取組の経過、児童の実態等を報告し、家庭とともに連携して取り組んでいくことを話し合いました。

★ 今年度の重点 ★

【保健指導】

- 睡眠時間を確保し、体のコンディションを整えることへの意識付けを図る。
- 目当てをもって進んで運動に取り組む子供を育てる。



【体力づくり】

- 目当てをもって進んで運動に取り組むことができる子供を育てる。
- 柔軟性の向上を目指して、様々な運動に親しむ子供を育てる。

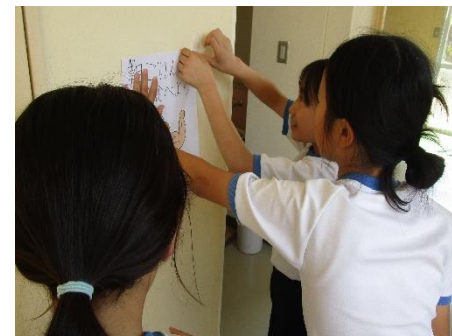
【給食指導】

- 食事のマナーを身に付け、自分に合った量を考えて食べることができる子供を育てる。

【取組の様子】 学級での指導や児童委員会による活動



全校集会で〇×クイズをする児童



ポスターを掲示する児童



ラジオ体操をする児童



グラウンドを走る体力満点適間



ランチルームでの全校給食の様子



栄養教諭による食に関する指導

★ 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方のお話 ★

<学校内科医 柳澤先生>

- ・感染症の予防は、手洗い・うがいが基本であるが、インフルエンザにはワクチン接種を推奨したい。ワクチン接種してから効果が出るまでは、2〜3週間かかるため、その間は注意が必要である。また、子供はワクチン接種してもかかりやすい傾向にあるが軽症で済む場合が多いため、今からでも積極的にワクチン接種をしてほしい。
- ・スポーツ少年団などに入っていると、就寝時刻が11時を過ぎる子供がいると聞く。子供の睡眠時間が7時間では不足しているため、十分な睡眠時間の確保をお願いしたい。

<学校歯科医 奥田先生>

- ・最近、姿勢と歯並びの関係性が話題になっている。よい姿勢の子供はきちんと口を閉じており、姿勢の悪い子供は歯並びが悪くなったり、口呼吸になったりする。それは、口が開いていると舌の位置が下がるため上顎部が小さくなり、副鼻腔も小さくなるためである。そのため、姿勢に気を付けることが大切である。
- ・SNS依存症の子供には、むし歯が多いというデータがある。それは、生活習慣の乱れ、間食、睡眠不足、ストレス、親の関わり方などが要因として挙げられる。特に、親の関心が子供に向いているかどうかが重要である。

<学校耳鼻科医 河合先生>

- ・感染症の予防には、手を流水できちんと洗い流すことが一番効果的である。その際、石けんを使うとより有効である。手は、自然と口や鼻に触るため、手洗いをする事で、体内にウイルスが入ることを予防できる。マスクも有効で

はあるが、目が乾いたり口呼吸になったりしやすいため、場所にに応じて使用するのがよい。

- ・アレルギー性鼻炎の罹患者が低年齢化している。特に、スギ花粉症の子供が多く、鼻閉や口呼吸がある場合は、きちんと受診をして治療する必要がある。
- ・コロナ渦を経て、感染症対策への意識が低下している。特に、子供は大人の意識に左右されやすいため、大人が気を緩めずに対策することが大切である。

<学校薬剤師 舘先生>

- ・感染症の予防には、換気が必要である。授業後の換気は徹底して行ってほしい。
- ・タブレットを使用する時の適度な明るさは、500ルクスである。
- ・家庭や学校でタブレットを使用する時は、映り込みを避けるよう、座る場所を変えたりカーテンを引いたりするなどの工夫が必要である。毎日の天気によっても異なるため、学習を始める時にはその都度確認をするとよい。
- ・タブレットを使用する時の姿勢も大切である。タブレットは寝かせず斜めに置いて、しっかり床に両足裏がつくよう座り、前傾姿勢になり過ぎないことに気を付けると視力にもよいと思われる。

