

# ほけんしつだより 3月号

保護者のみなさまへ

令和5年3月14日発行 No.10

八鹿小学校 保健室

## 令和4年度学校保健委員会報告

3年ぶりに対面開催ができました。

遅くなりましたが概要を報告させていただきます。

### <八鹿小学校の子どもたちの健康状況 報告>

- ◆コロナ休業に伴う、肥満の増加、視力の急激な低下、口の中の汚れ(歯垢や歯石の付着状況)は改善傾向にある。しかし、染め出し液を使ったブラッシングの実技指導が何年もできていない結果がじわりと現れてきている。
- ◆体力テストの結果からは、社会体育でがんばる児童が、他の児童のやる気を高めている様子が見える。
- ◆情報機器を毎日1時間以上利用している児童は11月の時点で全校平均で44%。アニメやゲーム実況をよく見ている。2時間以上の利用層がじわり増加している。使用時間など、約束を決めている家庭は91%あるが、守れない現実がある。課金トラブルやSNSの使い方には引き続き注意していく。
- ◆令和2年春以降、発熱等の体調不良による欠席数はごく少ない状況が続いていたが、今年度は増加してきた。インフルエンザの発生もあった。
- ◆食育について、給食は実際の体格を基準に適正量の配缶を目指している。かむかむデーをもうけ、かむ力を育むメニューを取り入れている。

### <参加者>

内科校医: 國屋正史(内科)

歯科校医: 西村歯科・原 真理

PTA 役員: 会長、副会長

学校職員: 校長・教頭・保健担当・体育担当・生活指導担当・食育担当

### <意見交換・感想・指導事項>

～マスク生活における歯・口の健康について～

#### 歯科校医より

- ・マスクを着けていて息が苦しいのと、マスクに隠された口元に緊張感がないのとで口が開いている。口輪筋がゆるみ、前歯の突出、発音・滑舌の悪さなどがみられる。
- ・染め出しブラッシング指導ができないため、健康診断の機会を捉え、個別にアドバイスをしてきた。
- ・コロナによる受診控えは減少傾向であるが、一人で何本もう歯を持つ児童がいる。
- ・仕上げ磨きは“つ”の付く年齢(9歳・3年生)までが目安。高学年になれば自分で磨き切る力をつけさせたい。
- ・歯を失う原因としてむし歯から歯周病へ、さらに食いしばりによる破折にも目配りが必要になってきている。睡眠中にも緊張感が取れない現代生活がある。



～タブレットの普及とコロナ～

#### 内科校医

・「SNSで知らない人とつながる」、「ネット上でけんかになる」など、子どもの健全な発育に大きな不安を感じる。うるさく思われるくらい注意してちょうどよいのではないかと。

・歯の健康が、認知症の予防など高齢期の健康にも重要な要素であると認識されてきた。学童期から歯みがきの習慣など、『決まった時に決まったことをする』『メリハリのある生活』ができるようにしたい。良い姿勢は学習習慣の基本だし、人に気持ちの良いあいさつができることも大切。(八鹿小の子どもたちはよく挨拶してくれる。)

栄養状態も衛生状況も、昔を知る者としては隔世の感がある。今の子どもたちはとても恵まれた環境の中にいる。今、未来につながる基本をしっかりと身につけさせたい。

～肥満傾向について

#### 栄養教諭

・数年前から給食の配缶量を体格に合わせて調整している。八鹿小は給食の残菜が少ないが、少食の児童がいれば誰かがたくさん食べていることも考えられる。個々が適正量を食べる指導にも目配りしていく。

#### PTA 会長

・社会体育で少年野球の指導をしている。低学年児童に比べて高学年児童の体が硬いと感じる。今、朝トレは低学年が取り組んでいるが、良い結果を出しているのでぜひ全学年で取り組んでほしい。

#### 体育担当

・読書時間をとるため、高学年は朝トレをしていない。今後検討していく。

～その他書面でいただいたご意見等～

#### 耳鼻科校医より

新型コロナウイルス感染症が世界中に広がって3年、昨年12月からは養父市でもたくさんの感染者がみられた。また、久しぶりにインフルエンザA型の出現をみた。今後の流行状況に注意が必要だと考える。感冒やその他感染症の増加も見られるので、基本的な感染予防は続ける必要がある。

耳鼻科校医として気になる事は、イヤホン・ヘッドホンの使用頻度・時間が増えており、それに伴う疾病・異常(外耳炎、耳鳴、難聴等)が以前より増えていると感じること。耳を護る使い方の指導をお願いしたい。

#### <注意すること>

- ①連続で1時間を超えて使わない。
- ②ボリュームは50%を超えない。(イヤホンを着けていても会話が可能な程度に)
- ③耳に痛みを感じたらイヤホンを使わない。
- ④耳痛・耳鳴・聞えにくさを感じたら放置せず、速やかに医療機関に行く。

#### 学校薬剤師

環境衛生検査等で学校を訪問するが、夏場の熱中症対策、冬場の換気や温度・湿度管理など感染症対策が学校全体で取り組まれている様子がわかり安心した。

生活習慣指導などは家庭や地域での取組も重要と感じる。今後も学校保健委員として尽力したい。

- 頂いた意見は今後の取組に生かして参ります。
- 一年間、学校からの様々な提案や依頼に応じていただきました保護者の皆様、ご家庭のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。