

# げんき!

令和3年度  
館林市立第一小学校 保健だより No.11



冬の冷たい空気に身を縮めていた日々でしたが、ずいぶん寒さが緩和して春の兆しを感じるようになりました。風が穏やかで日差しがあるときは、心地よい暖かさにホッコリします。春は別れの季節。6年生は卒業式を迎え、他学年はクラスが解散します。残り少ない日々を大切に、友だちや先生と良い思い出づくりをして、気持ちよく1年を締めくくりましょう。4月にはまた新しい出会いが待っています。

3月の保健目標：健康生活の反省をしよう!!

~~~~1年間をふりかえってみよう~~~~  
心も体も健康に過ごせたかな?

|                                                      |                                           |                                                           |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日朝食を食べ、栄養バランスのよい食事ができる<br> | <input type="checkbox"/> 早寝早起きができた。<br>   | <input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした。<br>          |
| <input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた。<br>           | <input type="checkbox"/> しっかり歯みがきできた。<br> | <input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかりとできた。(手洗い、マスク、咳など)<br> |
| <input type="checkbox"/> ゲームや動画は時間やルールを守ってやった。<br>   | <input type="checkbox"/> 友だちとなかよくできた。<br> | <input type="checkbox"/> 毎日楽しく過ごせた。<br>                   |

※生活のしかたに気をつけると、健康に過ごすことができるようになります。短い春休みですが、心と体をリセットして新年度に備えましょう。

## からだいろいろクイズ

何問わかるかな?  
答えは児童玄関と裏面をみてね。

|                                                                           |                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Q1</b> 長時間ヘッドホンで音楽を聞いているとどうなるの?<br>①中耳炎になる<br>②耳あかがたまる<br>③難聴になる       | <b>Q2</b> 1日に身長はどのくらい伸びるの?<br>①1mmよりもっとわずか<br>②1cmくらい<br>③2cmくらい                  |
| <b>Q3</b> 骨は何歳までつくれるの?<br>①10歳~15歳まで<br>②17歳~20歳まで<br>③一生つくれる             | <b>Q4</b> たちくらみ・めまいはなぜ起きるの?<br>①食べすぎたから<br>②運動しすぎ<br>③朝食ぬき 睡眠不足                   |
| <b>Q6</b> 出血しても止まるのはなぜ?<br>①赤血球がはたらくから<br>②白血球がはたらくから<br>③血小板がはたらくから      | <b>Q7</b> 足に合った靴は次のうちどれ?<br>①つま先と靴が指1本分あいている靴<br>③つま先と靴がぴったり<br>④つま先と靴が指3本分あいている靴 |
| <b>Q5</b> シャックリが出るのはなぜ?<br>①有害の物がのどについたから<br>②横かくまくがけいれんするから<br>③お腹がすいたから | <b>Q8</b> 心ってからだのどこと深い関係にあるの?<br>①心臓<br>②脳<br>③目                                  |

## ◆◆◆歯科・眼科受診状況◆◆◆

### \* 歯科 \*

| 受診のすすめ内容        | 計(人) | 受診済み(人) | 受診率(%) |
|-----------------|------|---------|--------|
| むし歯あり           | 78   | 50      | 64.1   |
| 歯列・咬合で専門医の診断が必要 | 51   | 38      | 74.5   |
| 歯肉の状態専門医の診断が必要  | 3    | 1       | 33.3   |
| 要注意乳歯あり         | 29   | 18      | 62.1   |

←保護者判断含む

### \* 眼科 \*

| 受診のすすめ内容       | 計(人) | 受診済み(人) | 受診率(%) |
|----------------|------|---------|--------|
| 裸眼及び矯正視力がB以下の人 | 162  | 130     | 80.2   |

まだ受診していない人は春休み中に済ませるようにしましょう。

※歯科の受診率が低い。

むし歯は治療しないと治らない。

要注意乳歯は永久歯が生えることに影響がある。➡早めに治療しておくことが大切。

## ◆◆◆児童の健康課題◆◆◆

昨年に引き続き、2月の学校保健委員会は開催できませんでした。  
例年協議している健康課題について、保健委員の児童と職員が考察しました。


|             | 課 題 (保健委員の児童)                                                                                                                                                                                                                  | 改 善 策                                                                                                                        |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食<br>事      | <ul style="list-style-type: none"> <li>給食を残す人が多い。</li> <li>好きなものだけ食べて嫌いなものを食べない。</li> <li>朝食を食べてこない人がいる。</li> <li>朝食をあまり食べられない。</li> <li>夜寝る前に食べてしまう。</li> </ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>給食で嫌いなものも一口でも食べる。</li> <li>朝食を少しでも食べる。</li> <li>夜夜食べないように紙に書いて貼る。</li> </ul>          |
| 睡<br>眠      | <ul style="list-style-type: none"> <li>夜遅くまで起きている人がいる。</li> <li>11時以降に寝る人がいる。</li> <li>寝るのが遅いため起きるのも遅くなってしまふ</li> <li>睡眠時間にかたよりのあるため生活リズムがくずれてしまう。</li> <li>睡眠不足で授業中眠くなってしまふ人がいる。</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>起きる時間を決める。</li> <li>タイマーをかける。</li> <li>早寝早起きを心がける。</li> </ul>                         |
| ゲ<br>ー<br>ム | <ul style="list-style-type: none"> <li>ゲームのことしか頭にない。勉強ができない。</li> <li>何時間もやっている。夢中になって長い時間やってしまう。</li> <li>知らない人とのトラブルが心配。</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>タイマーを使って時間を決める。</li> <li>ゲームをしすぎない。</li> <li>チャット機能を制限する。</li> </ul>                  |
| む<br>し<br>歯 | <ul style="list-style-type: none"> <li>給食後歯をみがいていない人がいる。</li> <li>面倒くさいから。</li> <li>歯みがきをちゃんとしない人が多い。</li> <li>お菓子の食べ過ぎでむし歯になっている。</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>食事のあとの歯みがきを習慣づける。</li> <li>お菓子の食べる量を決める。</li> </ul>                                   |
| 視<br>力      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ゲームのしすぎで目が悪くなっている。</li> <li>動画を長い時間見るときがあるので、視力が低下してしまう不安がある。</li> <li>スマホやテレビの画面に近づきすぎて視力が悪くなる。</li> <li>絵や字を書くときに顔が近すぎる。</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>目が悪くなったら眼鏡をつける。</li> <li>ゲームをしたら遠くを見て目を休ませる。</li> <li>姿勢に気をつける。</li> </ul>            |
| 衛<br>生<br>面 | <ul style="list-style-type: none"> <li>マスクをきちんとしていない。</li> <li>マスクをはずしてしゃべっている。</li> <li>手洗いをちゃんとしていない。</li> <li>水だけで終わらせている。ハンカチでふかない。</li> <li>アルコール消毒をしている人が少なくなってきた。</li> <li>保健委員が作った飛沫が飛ばないためのボードを使っている人が少ない。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>給食のとき、マスクをつけてから話す。</li> <li>手洗いをしていない人に注意する。</li> <li>ボードを使うように放送などで呼びかける。</li> </ul> |

|             | 課 題 (職員：頭の数字は学年)                                                                                                                                                                                | 改 善 策                                                                                                                                                                |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食<br>事      | 2偏食が治らない。<br>5好き嫌いが多い。 6偏食が多い。                                                                                                                                                                  | ・給食は嫌いなものでも一口は食べる。                                                                                                                                                   |
| 睡<br>眠      | 3遅くまでゲームをして夜更かして睡眠不足。<br>4就寝時間が遅くなってきている。<br>5就寝時間が遅い。 6生活リズムが不規則                                                                                                                               | ・起床・就寝時間を決める。<br>・元気アップカードを活用する(家庭に呼びかける)。                                                                                                                           |
| ゲ<br>ー<br>ム | 2ゲームや動画の視聴時間が長引いてしまふ児童がいる。<br>3ゲーム依存、スマホ依存、youtube中毒の児童が多数いる。<br>456スマホ、ゲーム、動画の視聴時間が長い。                                                                                                         | ・保護者と相談してゲームの時間を決める。<br>・一小ナビを確認する(学年便りで家庭に呼びかける)。                                                                                                                   |
| 視<br>力      | 2視力の低下が心配である。<br>6視力の低下                                                                                                                                                                         | ・姿勢をよくするよう、呼びかける。<br>・眼科受診を勧める。                                                                                                                                      |
| 運<br>動      | 4進んで運動する児童としない児童の二極化傾向がある。<br>5強制しない限り外に出て遊ばない人が多い。<br>6運動不足の人が多い。                                                                                                                              | ・登校後8:15~20全校で簡単な運動をする。(その場マラソンなど)<br>・外遊びの日を学級で決める。                                                                                                                 |
| 衛<br>生<br>面 | 1手洗いが不十分な児童がいる。<br>1マスクから鼻が出ている児童もいる。<br>1不織布のマスクも増えてきたが、布マスクをつけている児童もいる。<br>1ティッシュを持っていなかったり、爪が伸びていたりする児童がいる。<br>2手を洗うとき、水だけで簡単に洗ってしまう児童がいる。<br>3ハンカチ・ティッシュ・つめ切りの衛生面を気にしない児童が多数いる。<br>6手洗いが不十分 | ・休み時間ごとに手洗いの声かけ<br>・マスクを正しくつけていないときはその都度注意する。<br>・保健調べの日以外にもチェックする。家庭に協力をお願いする。<br>・石けんの減りをチェックし、声掛けする。<br>・手洗いの本や動画を見せて、大切さを確認する。<br>・保護者に、不織布マスクのほうが予防効果が高いことを伝える。 |

※学級・学年日より等で注意喚起し、家庭との連携を図る。  
※担当で対策を検討して実践する。

### 保健室あれこれ NAKA

今年も1年が早かったなあ。もう終わってしまうのか。  
ついこの間入学式だった、運動会があった、修学旅行に行った等々。  
いろんなことが風のように通り過ぎていった気がする。  
子どもの感覚は大人とは違うかもしれない。自分も小学生の頃は1年が長く感じた。  
つまずいたり悩んだり、何かにぶつかりながらの1年だとしたら長かっただろう。  
体の成長は目に見えるが、心のそれは目に見えない。  
でも確実に大きく育っているはず。また次の1年が始まる。  
どんな1年になるか前向きに構えてほしい。  
困難はあっても必ず乗り越えられる。がんばれー!



からだいろいろクイズの答え：1-③ 2-① 3-③ 4-③ 5-② 6-③ 7-① 8-②

※給食時の放送で、マスクの着用、休み時間ごとの手洗い、歯みがきボードの使用について呼びかけた。

※できていない人を見かけたらお互いに注意し合い、一人ひとりがコロナの感染予防に気をつけるようしたい。

