

長い夏休みが終わり、2 学期が始まりました。張り切っている子もいれば、気が乗らない子もいるかもしれません。少しずつ学校のリズムに慣れながら、心も体も調子を整えていきましょう。健康な生活習慣を心がけ、放課後や休日は無理せず、ゆっくり話を聞いたり、休養したりする時間を取ってください。何か気になること、心配なことがありましたら保健室へご相談ください。

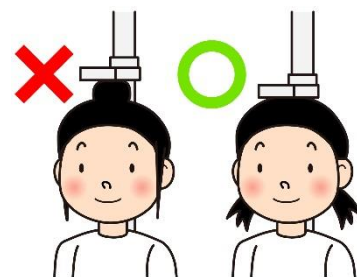
まだ暑さが予想されます。水筒や汗拭きタオル、帽子的持参など暑さ対策を継続してください。2 学期もお子さんが元気に過ごせるよう、心と体の健康観察や健康管理をお願いします。



## ★9月の身体計測・保健指導

当日は体育着が必要です。身長を正しく測るため、頭頂部には髪留めやゴムを避けてください。

日程	対象	保健指導
9月5日(木)	1年	健康な生活
9月6日(金)	2年	健康な生活
9月9日(月)	3年 梅組	食物アレルギー
9月10日(火)	4年	健康な生活(目の健康)
9月11日(水)	5年	健康な生活
9月12日(木)	6年	思春期の皮ふ



保健指導後は、お子さんに話を聞いてみてください。健康教育の実践には家庭との連携が重要です。お子さんが自分の生活を振り返り、心や体の健やかな成長のためにできることを考え取組む機会となるよう、家庭でも健康づくりを話題にしてください。

身体計測結果は、全学年終了後9月中に「発育のようす」(A4用紙1枚)で家庭にお知らせします。お子さんの成長の様子を確認の上、ご家庭での健康管理に役立ててください。

肥満ややせ、低身長疑い等、発育で心配なことがあれば、かかりつけ医等へご相談ください。成長曲線や肥満度曲線が必要な場合は、保健室へお知らせください。

## ★令和6年度 第1回 学校保健委員会

学校保健委員会が7月9日にありました。学校保健委員会は、子どもの心や体の健やかな成長のために学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方のご指導やアドバイスをいただきながら、学校・家庭・地域が共に考え、アイデアを出し合い、役割分担をしながら健康づくりに取り組むための貴重な機会です。今回は、インターネット依存防止や生活習慣等について意見交換をしました。内容の一部を紹介します。次回は12月13日(金)です。ぜひ多くの保護者の方の参加をお願いします。

### 1 学校より

- 給食は家庭の食事と違い、低学年は食べ慣れないことがあります。高学年になるにつれてよく食べるようになります。一口でも食べてみてと声掛けしています。給食で豊かな食体験をしてほしいものです。
- 学校保健計画・児童の状況(健康診断結果・意識調査結果より)・健康教育・生命の安全教育などを報告しました。昨年度はインフルエンザ等の感染症が2学期初め頃から流行しました。感染症予防や健康な生活習慣の実践には家庭との連携が重要です。今後も家庭や学校医等と連携して対応します。

### 2 学校医(内科・耳鼻科・眼科)・学校歯科医・学校薬剤師のお話より

- 最近、発熱者で新型コロナウイルス感染症の陽性が増えてきています。
- 口呼吸やいびきがあり、良い睡眠がとれていない児童もいます。
- 耳垢を家庭で取るなどという間違った情報により、耳垢が大量にたまっている児童がいます。
- イヤホン難聴に注意してください。子どもが使っている音量も確認してください。
- ゲームやネットが流行っており、ネット依存や近視の進行が心配です。ゲームなど始めると短時間にする難しさもあるようです。スマホなど大人も使っているため、家族で一緒に考えるのを勧めます。
- 熱中症予防でスポーツ飲料を使う時期は、むし歯にも気を付けて。お茶や水での水分補給もできます。
- 口呼吸で口が開いていると、口が乾き、むし歯や歯周病になりやすいです。
- 食材に包丁を入れるのを1つ減らし、前歯や奥歯の機能を使ってよく噛んで食べることを勧めます。
- 環境衛生検査では、雨や曇りの日、2階の廊下側が暗くなりやすいため、廊下の電気をつけています。(長寿命化工事でLEDに改善予定です)熱中症対策でプールを途中で中止することもありました。

### 3 子どもの健康づくりについて意見交換 ～生活習慣、ゲームやネット依存防止等について～

保護者から、家庭でのスマホやゲーム、動画視聴などの状況、家庭のルールやトラブル、寝つきが悪い時にどうしたらよいかなどがあげられ、学校医の先生方からアドバイスを受けながら、考えました。

近視やネット依存防止等のために、何が良くて、何がダメなのか、なぜいけないのか等、子どもたちに主体的に考えさせたいです。子どもたちが自分で考え判断していく力、生きる力をはぐくんでいきたいものです。

