

ほけんだより 3月号

令和7年2月28日
渋谷区立広尾小学校
保健室

3月の保健目標 健康生活の振り返りをしよう・耳を大切にしよう

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、なにが一番に思い浮かびましたか?楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日。もし今、心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。



1年間を振り返ろう

□ 寝早起き



□ 石鹸洗い



□ 歯に歯磨き



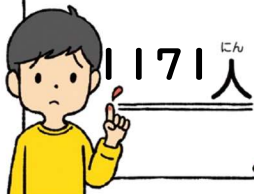
□ 運動に体を



□ 友達と楽しく



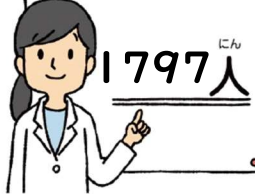
ケガで来た人数



体調が悪くて来た人数



保健室の利用者数



多かったケガ

- ★ ぶつけた
- ★ すり傷(きず)
- ★ いたみ



多かった症状

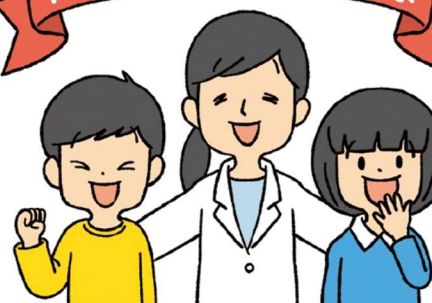
- ★ 頭痛(づつう)
- ★ 腹痛(ふくつう)
- ★ だるさ



保健室に来た人



保健室1年間の記録



4月~2月末集計

今年もたくさんの人が保健室を利用しました。多かったケガには「痛み」という理由がありますが、「なんか痛い、分からないけど痛い」という人が多かったです。ケガの理由をしっかりと説明できるようにしてくれると嬉しいです。

3月3日は耳の日！いつもいろいろな音を聞いている耳、大切にできているかな？

やりすぎ注意！ 耳そうじ

耳 そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

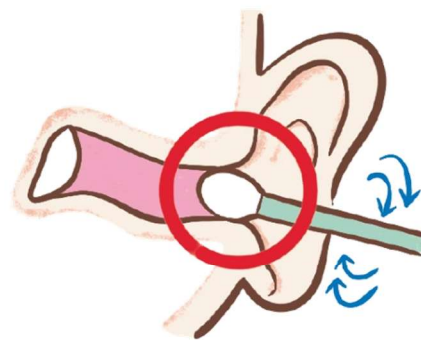
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



保護者の方へ

新学期ストレスに要注意！心の見守りをお願いします



どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

例

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。



【2月の感染症報告】

インフルエンザ

7名

学校は集団生活の場です。感染拡大防止の為に、感染症にかかった際は、なるべく早めにご連絡ください。出席停止となります。

～2月6日(木) 学校保健委員会を開催しました～

今年度は初めて、給食試食会とコラボ開催し、12家庭計14名の保護者の皆様にご参加いただきました。第一部では給食を試食していただきながら、栄養士から本校の給食の特徴や本日の献立について、第二部では養護教諭より定期健康診断の結果や来室状況についてお話をさせていただきました。保護者の方からも、子どもの健康に関する質問があり、眼科校医の田中先生、歯科校医の大城先生にお答えいただきました。以下、内容を抜粋して、掲載いたします。

1. 給食試食会

本校の給食は「渋谷ワンダフル給食」、親子給食、秋田県大館市との防災協定に基づく「あきたこまち」の米飯給食などが特徴です。献立は多様な食材や旬の食材を使用し、食経験を増やすことを意識しています。食の安全性にも配慮し、国内産の無添加食材を使用しています。食物アレルギーには除去食で対応し、21名の児童がいます。残菜率は8.2%で、牛乳の飲み残しが課題です。また、児童間で食べる量に差があり、新しい料理に対する苦手意識や食事のマナーにも課題があります。

2. 学校保健委員会

定期健康診断の結果、男子にはやせ型の児童が多く、4～6年生では肥満傾向が高いことが報告されました。視力は特に5年生で低下が顕著で、裸眼視力1.0未満の割合が全国より高いです。むし歯の罹患率は減少傾向にありますが、一部の児童で多発しています。保健指導では今年度は睡眠や手洗いについての指導を行いました。インフルエンザは12月後半に流行しました。保健室利用は計1750人で、外科的理由が多く、骨折が増加しています。睡眠と朝食の調査では、高学年になると睡眠時間が短くなり、朝食を抜く児童が増加することが課題です。

3. 学校医の先生方の意見

歯科では、口腔状態は概ね良好ですが、むし歯治療率が低いとのことです。眼科からは視力低下は塾の影響が考えられ、デジタルデバイスの使用時間に注意が必要との指摘があります。睡眠障害の可能性もあり、特に就寝前のゲームは控えるべきです。

4. 保護者からの質問

Q. 習い事の日夕食時間について

A. 可能であれば早めの食事を勧め、帰宅後は軽食か食べずに寝かせることが提案されました。

Q. 目もメンテナンスが必要？

A. 年に一度の学校検診で十分ですが、急に見えにくさが出てきた場合など必要に応じて受診を勧められています。
何もなくても眼科にきてもいいのですよ!とのことでした。

