

ほけんだより

平成23年 3月7日
寒河江市立南部小学校
保健室 発行



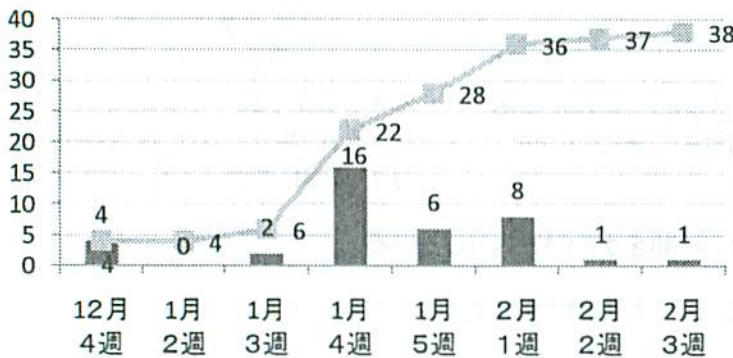
第2回学校保健委員会の報告

3月3日(木)に校医の先生をはじめ、地域やPTAの役員の方々においでいただき、第2回学校保健委員会が行われました。その内容の一部をご報告いたします。

PTAの役員の方々には、お忙しい中出席いただきまして、ほんとうにありがとうございました。

(1) 2学期以降の子どもたちの健康について

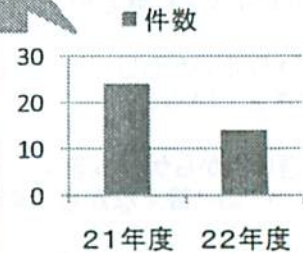
インフルエンザ罹患状況



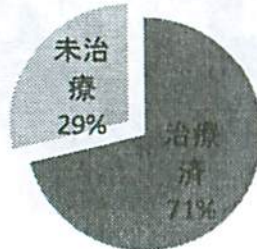
今年インフルエンザにかかった人で、2年生以上をみると、昨年度新型インフルエンザにかかっていなかった人が87.1%とほとんどをしめていました。また、今年は比較的、かるくすんだ人が多かったように思います。

受診を要するけがも減少しました

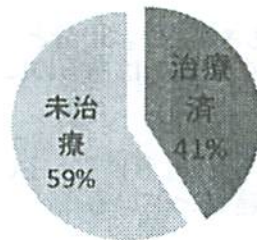
スポーツ振興センター災害給付申請件数(学校でのけがで受診したもの)



むしばの治療率(5月検診)



虫歯の治療率(11月検診)

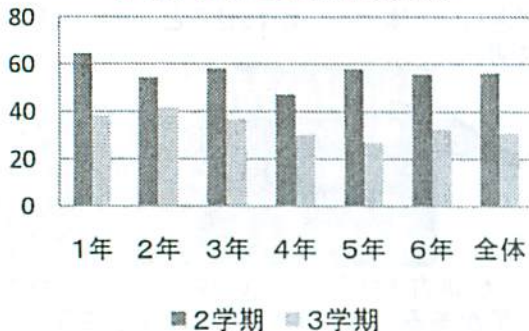


昨年度の治療率よりははるかによくなっているものの、まだ十分ではない。子どものむし歯はとても進行が早いので、むし歯はすぐに治療することが大切。

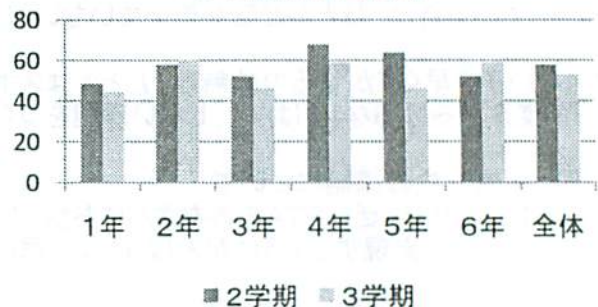
(2) 今年度の重点「朝食をしっかりとる健康な生活リズムづくり」につ

<2・3学期のがんばり週間の結果から>

早寝早起き4日間目標達成



5つ星あさごはん



- ・2学期は「熱中症の予防」、3学期は「インフルエンザの予防」と合わせて、生活リズムの大切さを指導しました。
- ・3学期は、インフルエンザの流行や寒さの影響で、早ね、早起きの目標を達成できた人が少なかったようです。

テレビやゲームの約束について



■ ゲーム30分以内 ■ ゲーム1時間以内 ■ テレビゲームは〇時まで ■ その他

○学校保健委員の方から

・テレビが大好きだが、やらなければならないことは必ずやってから見るという約束がある。「遅い時間帯の番組」「寝るのが遅い」ことについて話合っている。

・テレビやDVDもたくさん見るが、少ない時間の中で、時間をうまくやりくりしている。

・ゲームを買い与えてからは、どっぷりとはまっている。テレビも録画してたくさん見ている。宿題だけはさせている。

・スポ少を引退してからゲームをするようになった。今、反抗期で親のいうことが素直にきけない。切り替えながら、時間をうまくつかってほしい。

・スポ少で忙しいので、たまにはゲームで息抜きもさせたい。30分という約束をやぶった時には、ゲームの電源ととりあげた。機械やソフトはあるのに、ゲームができない・・・これは効果が大きかった。

・友達と遊ぶのにも、ゲームがないと困るようで、与えた。長時間している時にとりあげている。習い事も忙しく、寝る時刻が遅くなっている。

・学校の取り組みについて、テレビやゲームを規制するよりも、読書などと置き換えるような取り組みにしてはどうか。

・友達が家に遊びにきても、別々にだまってゲームをしている。天気の良い日は外で元気に遊ばせたい。

・「～するな」というよりも、一週間に1冊は本を読むなど、他に興味を持たせるとよいのでは。ゲームをしている時は、ほとんど脳が働いていない状態。脳が成長しない・・・ということを指導してはどうか。

・ねむたくない子を早く寝かせるのは無理。たとえばスポーツをたくさんして体力をつかわせると、子どもは疲れて自然に早く寝る。「～するな」ではなく、しない環境をつくるのが大切。

(3) 歯科校医 高橋先生の講話について

大変よお話でしたので、ぜひPTAのみなさんにお話ししてほしい。と要望がありました。実現するようがんばりたいと思います。

・虫歯は遺伝ではなく感染
・唾液の力
・よい歯みがき剤とは
・矯正治療について

(4) 耳鼻科校医 横山先生より

・花粉症の人が出始めている。抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤などが処方されるが、薬の作用により、眠くなったり集中力がなくなったりする。ガーゼのマスクをぬらしてつけると効果がある。花粉は水にふれると、やぶれて口の中に入らない。
・よくかむことが大切。かむと唾液がたくさんでて、口の乾燥をふせぐ。口や鼻の粘膜がかわくと細菌やウィルスへの防御機能がはたらかなくなり、病気にかかりやすくなる。

テレビやゲームのやくそくをしっかりと守ろうとしていた人が多かったが、中にはぜんぜん守れなかったという人も・・・

子どもたちの感想から

「ゲームのやくそくをまもれてうれしかった」
「テレビやゲームはこれまでたくさんみていたけれど、2時間たったからやめよう」と思えたのでよかった。

保護者の方の感想から

「火曜日はノーテレビデーにするよ」と自分で決めて約束を守っていました。早起き、早ね、朝ごはんをしっかり食べるだけでなく、テレビやゲームの時間も自分で意識して減らそうとするいい

