

# ほけんだより



平成 22 年 7 月 16 日

南部小学校 保健室

## 7 月 15 日 (木) 第 1 回 学校保健委員会がありました

学校医の先生方、町会長連合会長さんをはじめ、PTAの役員の方々においでいただき、第 1 回学校保健委員会が行われました。今回は、定期健康診断の結果をはじめ、学校の健康・安全指導の取り組み、そして、今年度も重点的に取り組む「早寝・早起き・朝ごはん」についての話し合いを行いました。その中で、先月保護者の方よりご協力をいただいた生活リズムに関するアンケート結果についても話し合いました。その内容の一部をご報告いたします。

PTAの役員、母親委員の皆様には、お忙しい中ご参加いただきまして大変ありがとうございました。

### ◎定期健康診断結果について

#### <田村内科校医より>

- ・内科健診の結果、大きな病気や心配な症状のある子はなかった。アトピー性皮膚炎やぜんそくなども、よく治療や処置されているようだ。

#### <横山耳鼻科校医より>

- ・耳鼻科検診では、鼻づまりでよい睡眠がとれないことから、昼間ねむくなるような子をチェックした。
- ・学校での検診は確定検診ではないので、何も指摘がなかったとしても「異常なし」というわけではなく「学校生活では支障がない」という意味である。もし、鼻づまりなど、家でも心配な様子があれば受診してほしい。
- ・鼻づまりの子の多くはアレルギーがあり、アレルギー性鼻炎の半数は副鼻腔炎も合併している。アレルギー性鼻炎と副鼻腔炎では逆の治療方法であるため、その状況に応じて判断する。
- ・アレルギー性鼻炎は完治することはあまりないが、免疫をもって症状が軽くなる人もある。小5くらいから外科的な治療をする場合もある。

#### <高橋歯科校医より>

- ・学校での歯科検診では、確実に治療の必要な人に治療の勧告をしている。必ず夏休み前までに受診をしてほしい。
- ・鼻づまりの子どもはむし歯や歯肉炎になりやすい。寝ている時に口をあけているので、口の中が乾燥してしまうためである。マスクなどをして寝るなどの手立てが必要。
- ・唾液の多い子はむし歯になりにくい。ものを食べると、瞬間的にだれでもむし歯になるが、唾液で中和されて修復されるようになっている。唾液をたくさん出すためには、キシリトールのガム

### ☆保護者の方へ

#### ～歯科治療勧告書について～

歯科検診では、必ず受診が必要なお子さんのみチェックし、お知らせを出しております。校医の先生の指導により、6月末までに学校に治療状況などを書いて提出していただくようにしているところですが、まだ未提出の人がいますので提出をお願いします。

治療中の場合は、「〇〇医院で治療中」など、状況をご記入の上、夏休み前まで担任へ提出してください。

### ☆6年生の保護者の方へ

#### ～二種混合予防接種について～

すでに市から予診票が送付されていると思います。予防接種はお済みですか？予防接種はお子さんを感染症から守る大切なものです。まだ接種していない方は、夏休みを利用して早めに受けましょう。

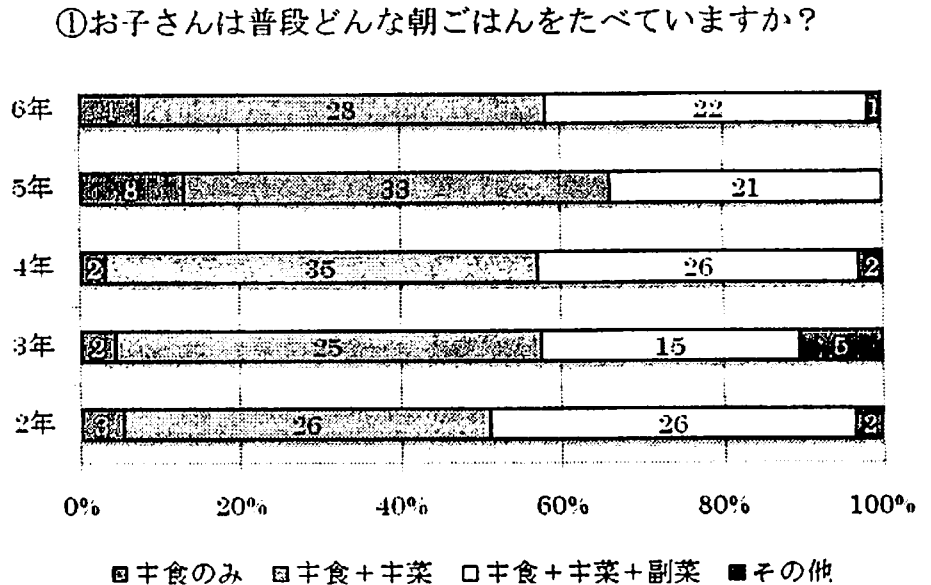


- を20分くらいかむとよい。また、リカルデントガムはフッ素を口の中に残しておく作用がある。
- ・夏休み中は、生活リズムがくずれたり、甘く冷たいものを食べすぎるため、むし歯になる子が多いので、注意が必要です。

◎子どもたちの生活リズムについて (生活アンケートより)

☆朝ごはんについて

- ・朝ごはんはほとんどの人が食べている結果でしたが、主食(黄の食べ物)、主菜(赤の食べ物)、副菜(緑の食べ物)をバランスよく食べている人の割合は全体で38.5%でした。
- ・今年度も昨年度に引き続き、バランスのとれた、十分な量の朝食をとり、元気に学校生活を送れるように、「早ね、早おき、朝ごはん」に取り組んでいきます。



☆ねる時刻とテレビやゲームについて

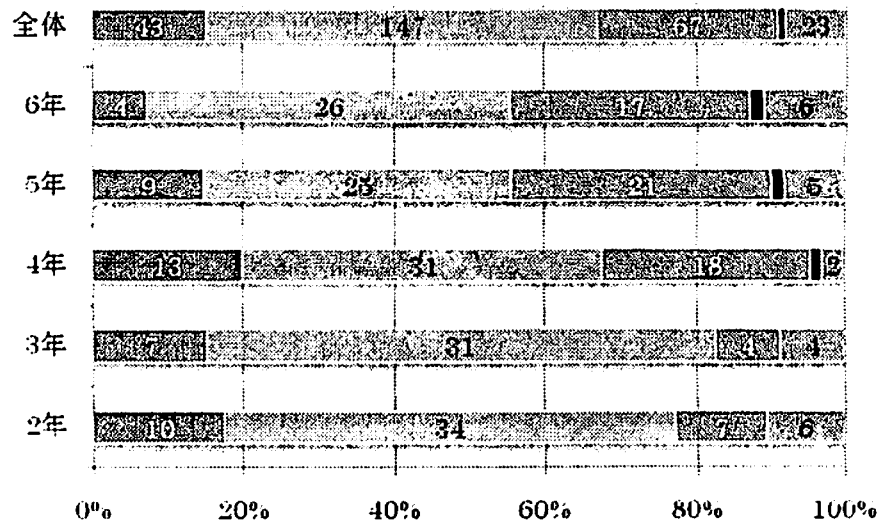
- ・夜の10時以降に寝ている人は、全体で20.4%でした。
- ・保護者の方の半数近い44.4%の方が「もっと早く寝かせたい」と感じている。

②のグラフより、夜10時、11時までテレビやゲームをしている人の割合が、全体で24.7%です。およそ4人に1人の割合になります。

それぞれのご家庭で、いろいろな事情もあるかと思いますので、各ご家庭でもう一度就寝時刻はもちろんのこと、テレビやゲームは何時までということなどを話し合ってみましょう。

人間は、起きてから約15時間後にメラトニンというホルモンが出て眠くなる。また、夜の10時からが、成長ホルモンなどのホルモンが出るゴールデンタイムである。その時間帯にぐっすり眠れるように生活を見直してみましょう。

②お子さんは何時ごろまでテレビやゲームをしますか



	2年	3年	4年	5年	6年	全体
8時	10	7	13	9	4	43
9時	34	31	31	25	26	147
10時	7	4	18	21	17	67
11時	0	0	1	1	1	3
その他	6	4	2	5	6	23

■ 8時 ■ 9時 □ 10時 ■ 11時 □ その他

