

令和5年12月6日 中野区立中野本郷小学校 校長/福山 広伸 保健室発行 No.8
～ お家の人と一緒に読みましょう ～

学校保健委員会を開催しました

コロナ禍が明け、学校保健委員会を保護者の方と学校医の先生方と教職員が集まって開催することができました。学校保健委員会とは、児童の健康づくりを推進するために、学校における健康課題を協議するものです。お忙しい中、ご参加いただいた保護者の皆様ありがとうございました。

☆校医の先生に事前に募集した質問に答えていただきました。

Q1 食欲旺盛で適正体重を超えています。土日は極力公園などで体を動かすようにしていますが、動いた分だけまた食べるので、体重管理に困っています。

A1 大人のように、厳密なカロリーコントロールをしなくてもよいですが、明らかに肥満度が標準を超えている場合は、子どもでも生活習慣病に気を付けなくてはなりません。

外食が多いことや保護者の食習慣も影響します。食事は、大皿で取って食べるのではなく、一人分を小皿に分けるとよいでしょう。清涼飲料水の飲み過ぎや毎食後のおやつには注意が必要です。

Q2 歯並びが悪いのですが、美容目的以外で矯正をした方がよい基準を教えてください。

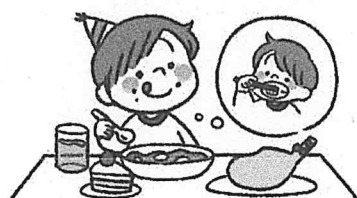
A2 咬み合わせに問題がある以外にも、汚れが歯みがきでは取れにくく、むし歯や歯周病のリスクが高まる場合。発音しにくい、または、噛み切れないなど日常生活に支障がある場合。コンプレックスになっている場合が考えられます。

歯並びをよくするために、柔らかいものばかりではなく、硬いものも食べ、顎の成長を促すようにするとよいでしょう。

Q3 子どもに市販薬（解熱剤や頭痛薬、生理痛薬など）を使用する際の注意点や、知っておいた方がよい薬の知識について教えてください。

A3 成分をよく確かめ、15歳以下では使われない成分が含まれている薬を子供が使わないように気を付けてください。

近頃、薬局をまわるとたくさん購入できてしまうことから、市販薬でのオーバードーズ（過剰摂取）が問題になっています。また、ドリンク剤や漢方など普段何気なく服用しているものにも、ドーピングにひっかかる薬物が含まれていることがあることも知っておいて欲しいです。



保護者の方の質問を受け、歯科校医の先生より、昼食後の歯みがきは、汚れを落とすだけでなく、「食べたらみがく」という生活習慣を身に付けることができると助言をいただきました。もう直ぐ冬休みですが、冬休み中も「食べたらみがく」をキーワードに、ていねいなブラッシングを心がけてくださいね。

☆「生活習慣」と「姿勢」について意見交換をしました。

保護者の方から、習い事を遅くまでしているため、どうしても夕飯やお風呂に入る時間が遅くなってしまいうというお話をいただきました。各家庭によって様々な事情があるかと思えます。また、姿勢が気になるとのお話もいただきました。学校でも引き続き、望ましい生活習慣や正しい姿勢について指導して参ります。

校医の先生方より以下の助言をいただきました。

- ・入眠前1時間は、スマホやテレビは避けましょう。小学生の睡眠時間は9時間以上が望ましいです。朝起きて、朝日を浴びることで目覚めがよくなります。
- ・寝る直前に食べるのは避けた方がよいでしょう。入浴後、体が温まって、冷えてから眠くなる時間が、入眠のベストタイミングです。
- ・タブレットを悪い姿勢で長時間使用していることで、本来、湾曲しているはずの首の骨が、真っすぐになってしまうストレートネックが増えています。

ストレートネックは、頭痛や肩こりを引き起こします！



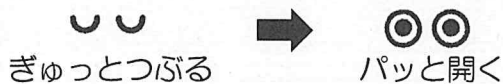
☆短時間でできる！手軽な目のストレッチ！

学校でタブレット学習をしたり、自宅でゲームやスマホを使用したり、目を酷使している人が多くいるかと思えます。眼科校医の先生より、手軽な目のストレッチを教えてくださいました。

①近くをずっと見ているので、ピント合わせる筋肉が疲れています。

眼前10～20センチに人差し指を出し凝視、3メートル以上先の視標（小さな）を交互に見る。10回繰り返すことで、調節緊張が改善されます。

②大半の人が目を凝らして見ているので、瞬きの回数が減少し、瞬きをしても上下の眼瞼がしっかり閉じずに開いている方がいます。



上下の瞼がしっかり付くように！

10回繰り返すことで、瞼の血流が良くなり、疲労が回復します。

③一点を凝視していると、目を動かす筋肉（外眼筋）が強張ってしまいます。



首を動かさずに目を1周動かしします。左回り5回、右回り5回行うことで、外眼筋の緊張をほぐし、血流改善を促すことができます。

「登校届」「登校許可証」について

インフルエンザにり患した場合は、登校する際に、「インフルエンザ用登校届」に保護者の方が記入し、学級担任に提出してください。

新型コロナウイルス感染症にり患した場合も、「新型コロナウイルス感染症用登校届」に保護者の方が記入してください。

溶連菌感染症や感染性胃腸などの場合は、「登校許可証」に医療機関で記入してもらう必要があります。

「登校届」と「登校許可証」は、学校のホームページからもダウンロードできます。用紙が必要な場合は、お渡しいたしますので、学級担任までご連絡ください。よろしく願いいたします。