

# ほけんだより 5月

2024.5.15  
小野田小学校  
校長 関根 敦子  
文責 福井 絵里

運動会もおわり、ほっとする時期ですね。大きな行事をおえたこの時期は、新しい環境で過ごしてきた疲れがだんだんと出てくるころでもあります。心も体も疲れすぎないように、適度に休みながら次の目標に向けてがんばりましょう。

## 5月の予定

### <21日(火) 歯科検診> 全学年

- ・ 歯と口の健康が分かります。むし歯だけではなく、提出いただいた保健調査票をもとに歯ならびやかみ合わせも調べてもらいます。
- ・ しっかり歯みがきをして、きれいな歯をもらいましょう。
- ・ 歯科検診は、校医の先生にお世話になります。検診の始まりと終わりに、校医の先生へあいさつをしましょう。

◇ 健康診断の結果、疾患の疑いのあるお子さんに、「治療のおすすめ」を配付いたします。

◇ 昨年度の受診率は、眼科100%、歯科79%でした。例年、歯科受診率が低い傾向にあります。<歯科受診の痛みや恐怖>に関して、以前、学校歯科医の山本 和宏先生(九番町歯科クリニック)にご助言いただきました。

「かかりつけ歯科医に相談して、歯科医院の環境に慣れるため、ブラッシング指導・予防治療等を受けに通院するのもひとつ。それでも恐怖心が取れない場合は、小児歯科認定医の資格を持っている歯科医に受診する方法がある。相談すれば、紹介状を書いてもらうことができる。小学校時代に恐怖心を抱いてしまうと、大人になっても恐怖心が残ってしまうケースがあるので注意が必要。」とのことでした。

### スクールカウンセラー来校について

4月19日配付「スクールカウンセラー来校日(1学期)について」の通り、今年度も小野田小学校に、月1回程度(年間30時間)スクールカウンセラーが来校します。

昨年度にひきつづき、5・6年生全員を対象に、スクールカウンセラー 矢吹先生とお話する時間を設けています。

希望する児童、保護者の方の面談も、随時受け付けています(希望制)。お子さんのことで何か困ったことがあったとき・誰に相談したらよいか分からないとき等、安心してご利用ください。今後、おたよりや保健だよりで来校日をお知らせします。相談等ありましたら、担任を通じ連絡ください。日程を調整し、学校よりお知らせいたします。

今月は、5月16日(木)8:45~10:45です。

本校スクールカウンセラーは、  
矢吹 江里子先生です。(小野田小2年目)



あんぜん せいかつ  
「安全な生活をしよう」

### 「ポストコロナ時代の家庭および学校生活で子どもが身につけてほしい生活習慣と保護者や支援者が留意してほしい10のポイント」

新型コロナが5類感染症に移行されて1年が経ちました。コロナ禍が子どもたちの日常生活や健康に大きな影響を与え、肥満・近視・不登校・抑うつ傾向の増加・親子のストレスの増大・虐待の増加などが報告されています。日本小児保健協会ウェブサイトにて、「ポストコロナ時代の家庭および学校生活で子どもが身につけてほしい生活習慣と保護者や支援者が留意してほしい10のポイント」が掲載されています。当たり前のことではありますが、これらの当たり前のことこそ、子どもの心身の健康の基礎となると考えます。参考になればと思い、掲載します。

#### <子どもが身につけてほしい生活習慣>

- (1) 「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活を心がけましょう。
- (2) 家族でバランスのよい食事を楽しみましょう。
- (3) 生活の中で毎日の運動を心がけましょう。学習以外でのスクリーンタイムを減らしましょう。
- (4) 睡眠はしっかりと、休養でリフレッシュしましょう。
- (5) 家庭で体重測定をしましょう。



#### <保護者や支援者が心がけてほしいこと>

- (6) 子ども一人ひとりと過ごす時間を確保しましょう。  
子どもは大人に注目してほしいときがあります。子どもと一对一の時間を作り、心を開きましょう。短時間でも、自己効力感を高めたり粘り強さにつながります。
- (7) 子どもの言葉をまずは批判なしに聞きましょう。  
子どもの行動に対して、肯定的なまなざしや態度が、子どものやる気を支え、自己肯定感や自己効力感の向上につながります。
- (8) 子どもとの生活ルールについて話し合しましょう。  
子どもの意思・意見を尊重しながら、生活のルールを相談しましょう。子どもなりに、自己決定し目標に向かい達成することは生きていく力となります。
- (9) よくがんばったこと、よくできたことをほめましょう。  
結果よりも過程をほめることで、目標の達成や困難を乗り越える力がついてきます。
- (10) 子どもが、時には「弱音を吐いてもいいんだ。」と思えるような環境を整えましょう。  
自分自身では対応できない困難にぶつかることは少なくありません。子どもが周りの人に安心してSOSを発することができる環境を作ることが大切です。

## ～4月の身体測定結果から～

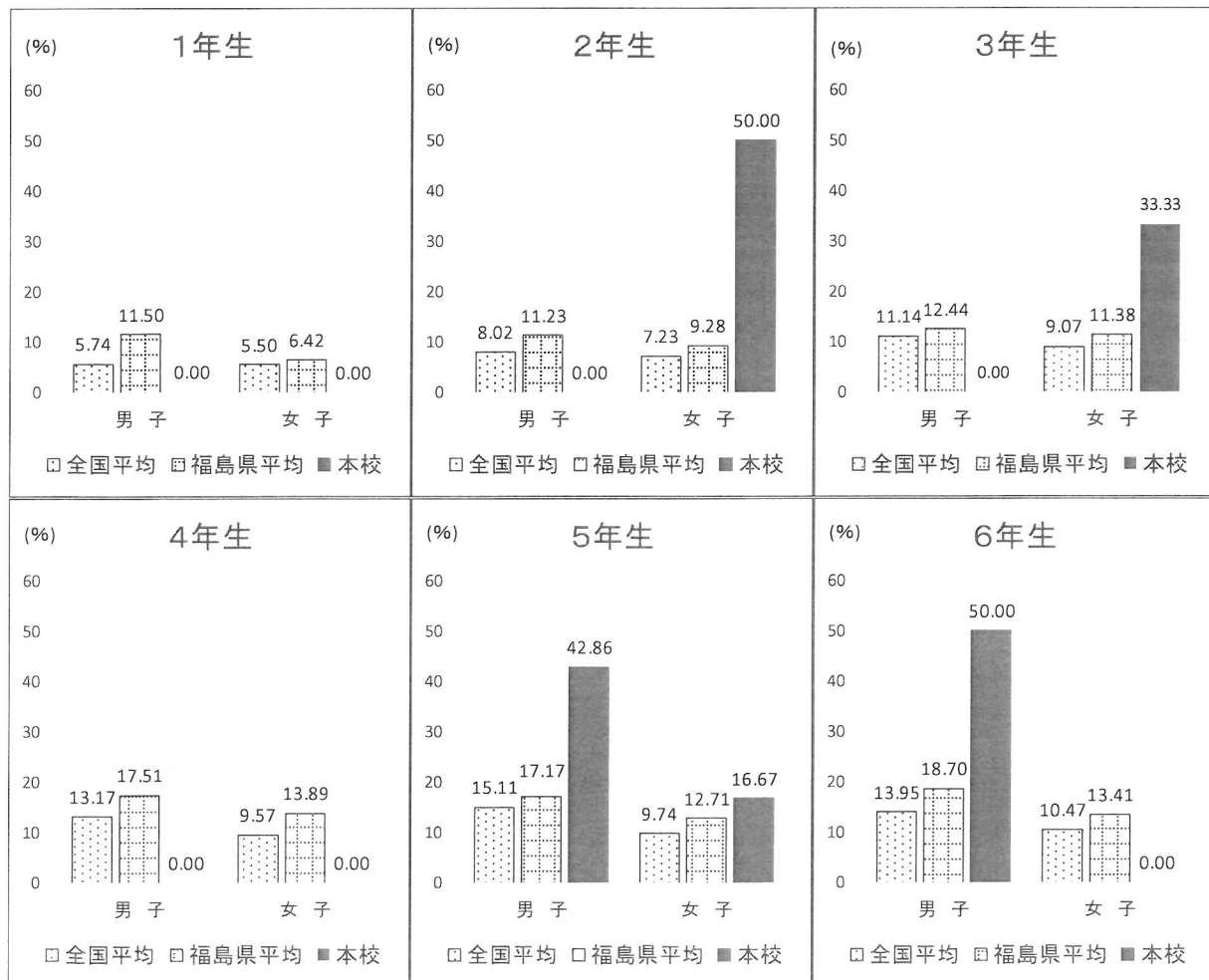
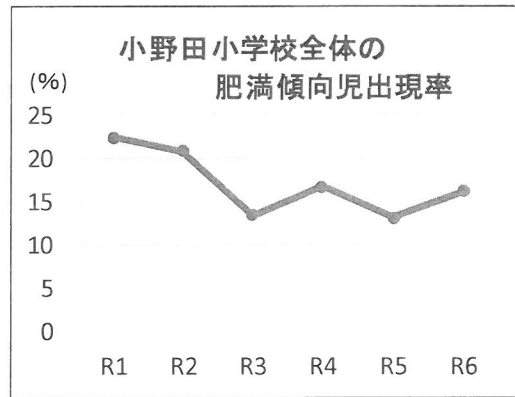
成長する時期は人それぞれで、早い人もいれば、遅い人もいます。大切なのは、身長と体重がバランスよく成長しているかどうかです。

下のグラフは、**本校の学年別男女別肥満傾向児<sup>※</sup>の出現率を全国平均・福島県平均と比較**したものです。本校は、各学年の人数が少なくサンプルとして不十分であるため、一概に比較はできませんが、全国平均・福島県平均を大きく上回っている学年もあります。

4月の身体測定における本校の学校全体の肥満傾向児出現率は、**16.1%(6人に1人)**です。依然高い水準で推移しており、昨年度に引きつづき、**対策の必要があります**。「学校における肥満対応ガイドライン(福島県教育委員会作成)」および本校の肥満指導計画にもとづき、集団・個人を対象に保健指導を行ってまいります。

※肥満傾向児とは…

性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上のものである。



## 1年生 食育指導を行いました

4月、1年生の食育「じょうずな食べ方(学級活動)」を実施し、養護教諭と一緒に学習しました。幼稚園でのお弁当と小学校の給食との違いを振り返り、食事のマナー(よい食べ方・悪い食べ方)について考えました。

また、一人ひとりがこれからの食事で実践できそうなめあてを決めました。



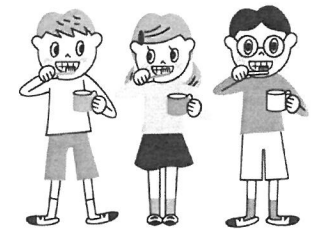
- ・姿勢をよくして食べる。(2名)
- ・時間を守って食べる。
- ・ひじをつかないように食べる。
- ・おはしを正しく持つ。
- ・お行儀よく食べる。
- ・野菜をがんばって食べる。

## フッ化物洗口について

5月16日(木)から、フッ化物洗口(歯質強化とむし歯予防を目的に、フッ化物洗口剤を水に溶かしたうがい液で行う週に1回のぶくぶくうがい)が始まります。

生えて間もない新しい歯を保有する4歳～14歳の期間にフッ化物洗口を行うことで、最も高い効果を発揮すると言われています。フッ化物洗口は、実施してからすぐに効果があらわれるのではなく、継続実施することで効果が期待できます。4歳児から中学校卒業までの11年間継続してフッ化物洗口を行った生徒は、フッ化物洗口を経験していない生徒に比べ、永久歯の1人平均むし歯本数が半分以下だったという調査結果もあります。

フッ化物洗口は、むし歯の予防には効果がありますが、歯肉炎を予防することはできません。歯と口の健康を守るためには、丁寧なブラッシングと定期的な歯科受診が大切です。



朝食を食べると  
からだは活動モード

脳の働きを活発に

### 朝食抜きは生活のリズムを乱す

人は脳の日周リズムに合わせて活動と休養を繰り返し、体温や血圧など、からだのいろいろな機能もこのリズムによってコントロールされています。

そして、昼と夜のリズムの切り替えに大きな影響を与えるのが、「明・暗」や「朝食」の刺激です。

朝食を食べると消化液が分泌され、胃や腸が活動を始めます。また、そしゃくは脳を刺激し、からだは活動モードへと切り替わっていきます。

朝食で得られたエネルギーは、午前中の活動源となりますが、このうちブドウ糖は脳のエネルギー源として、脳の働きを活発にします。