

保健だより

# はつらつ



気仙沼市立唐桑小学校  
No. 6  
平成29年8月28日

8月の  
保健目標

体を清潔に  
保とう

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。夏休みに入ってから、雨の日が多く気温も低く過ごしやすかったのですが、先週から暑さがぶり返したため、体調を崩してはいないでしょうか。気温の変化にうまく対応できるよう、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活習慣で健康管理に努めさせてください。

## がっき せいかつ みなお 2学期をむかえ、生活を見直そう なつ と なんこ ～夏のつかれ度チェック～\*何個つくかな？

あまたよー  
夜  
お  
ついでおそくまで起き  
てしまい、朝眠くてな  
かなか起きられない

いらい、さうさ  
あさ  
朝ごはんが食べたくない

あたま  
頭がボーっとしてやる  
きで  
気がでない

もうすぐごはんよー  
おかし  
2本目  
た  
おやつばかり食べた  
つめ  
り、冷たいジュースを  
にち  
1日2本くらいのおむ

あそびは、体を動かすより  
もゲームをしてしまう

すくすくすわりたくなる

あなたの  
ど  
つかれ度は？

☑が0コ	☑が1~2コ	☑が3~4コ	☑が5~6コ
このちょうして、毎日 げんき 元気に過ごしましょう!	と 取りあえず安心。 あさ 朝ごはんは かならず食べよう!	きんちつ ゆだんは禁物! ふそく すいみん不足に ちゅうい 注意しよう!	ようちゅうい 要注意です! せいかつ 生活を一つずつ みなお 見直していこう!

# 平成29年度学校保健委員会を開催しました。

7月21日（金）、本年度の学校保健委員会を開催しました。校医先生方2名、学校職員12名、保護者7名が出席し、唐桑小学校の体力・保健関係について報告・協議・情報交換を行い、菊地校医先生、佐藤歯科校医先生から指導助言をいただきました。



## <報告について（抜粋）>

### ○体力について

- ・前年度の体力測定の結果から、児童の体力低下が危惧される状況について報告。

### ○定期健康診断・保健室利用・出席停止等について

- ・座高が健康診断から削除されたことにより、昨年度から身長・体重の結果を成長曲線に書き出して校医先生より指導をいただいている。今年度も、内科検診の前に全校児童の成長曲線について校医先生から指導をいただき必要な児童には通院をすすめた。
- ・運動器検診についても昨年度から定期健康診断の項目に追加された。今年度受診の必要な児童はいなかった。
- ・歯科検診の結果は、1～4年生に永久歯のむし歯はなかった。1～4年生のむし歯は全て乳歯。全校のむし歯なしの児童の割合は年々増加し、良い傾向である。
- ・口呼吸は全校の2割いる。

## <協議・情報交換について（抜粋）>

### ○徒歩通学について

- ・徒歩通学をがんばっていたが、雨をきっかけに車での通学に戻ってしまった。
- ・民生委員さんが一緒に歩いてくれる。
- ・歩くのが好きで1時間以上かけて遊びながら帰ってくる。歩くのが楽しいみたい。

## <校医先生方からの指導助言>

### ○菊地淳一内科校医先生より

- ・肥満指導に関して、食べる順番について、血糖値の急上昇を抑える食べ方を家庭で実践されてはどうか。食べ方として、まず最初に野菜を食べると満腹感が出て、ご飯の食べすぎを抑え、血糖値も上がりづらい。給食では三角食べが推奨されているが、家ではこのようなやり方もよい。
- ・整形外科項目については、家庭であらかじめ四肢の確認をして。以下の動画が参考になる。  
(動画アドレス)

### ○佐藤晶歯科校医先生

- ・歯科検診の結果についてはとても良い状況である。乳歯のむし歯については、幼稚園との連携が課題。
- ・歯垢・歯肉をターゲットに個別指導。
- ・口呼吸は体力とのかかわりが大きい。胸の呼吸で、ころびやすい。持久力なくふんばりがきかない。「丹田（たんでん＝下腹部のこと）に力」上半身と下半身をつなぐことが体力的な鍵になる。
- ・市販のスポーツドリンクはジュースと思って飲むほうが良い。飲みすぎに注意。

## 8月の保健行事

- 8月28日（月）夏休み中の健康調査配付⇒31日（木）回収（重要書類袋に入れて）
- 28日（月）5年生野外活動健康調査配付⇒31日（木）回収（重要書類袋に入れて）
- 29日（火）発育測定・視力検査（4・5・6年生）
- 30日（水）発育測定・視力検査（1・2・3年生）