

ほげんだより



平成 29 年 12 月 19 日 東松島市立鳴瀬桜華小学校保健室

冬休みまであと数日となりました。クリスマスにお正月、楽しい行事がたくさんありますね。休みだからといって、起きる時間や寝る時間を大きく変えず、生活のリズムをみださないようにしましょう。体調管理をしっかりとって充実した冬休みを過ごし、始業式には元気な姿を見せてくださいね。

ふゆやす せいかつ ちゅうい
冬休み♪生活のリズムに注意しよう！！

①規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝食はしっかり食べよう。

②からだを動かそう



寒いからといって家の中にこもってばかりいないで、外で思いきり遊ぼう。

③食べすぎない



年末年始はごちそうが出る機会があると思うけど、食べすぎには気をつけよう。

④外から帰ったら、うがい・手洗い



かぜをひきやすい時期です。予防をしっかりしよう。

かぜウイルスをよせつけない!!



12月13日に学校保健委員会を開きました

学校保健委員会は、学校における心と体の健康問題について学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方や保護者の方々、学校がそれぞれの立場で話し合いをする活動です。

1時間という短い時間でしたが、新体力テストの結果や健康診断結果、げんきカードの集計結果からたくさん話し合いができました。お忙しいところご参加いただきましたPTA役員の方々、ありがとうございました。



☆鳴瀬桜華小学校の子どもたち☆

《新体力テストの結果から》

- ・男子は、長座体前屈が全学年ほぼ県平均かそれ以上。握力に関してもほぼ県平均。筋力はある。50m走、立ち幅跳びでは大きな落ち込みが見られる。
- ・女子は長座体前屈が全学年ほぼ県平均かそれ以上。反復横とびに関しても県平均。上体起こし、50m走、立ち幅跳びで大きな落ち込みがみられる。
- ・全校でみると瞬発力系の運動に落ち込みが見られる。

《健康診断結果から》

- ・男子は1.6年生を除き、身長体重・肥満度ともに、宮城県・全国平均値を下回っている。(6年生は全国平均値と比較すると2倍ほど上回った。)
- ・女子は1.4年生を除き、身長体重ともに、宮城県・全国平均値を上回っている。肥満度は1・6年生を除き、宮城県・全国の平均値を上回った。



☆学校医・学校歯科医・学校薬剤師さんより☆

《内科校医 渡辺 克司先生 (わたなべ整形外科)》

- ・夜遅くまでメディアに触れていると、視力が低下し、睡眠時間も少なくなる。そして免疫力も低下しインフルエンザにも罹患しやすくなる。生活習慣を見直してほしい。
- ・柔軟性を高めることでケガ予防につながる。お風呂上がりにストレッチなどをするとよい。

《歯科校医 五十嵐 公英先生 (鳴瀬歯科診療所)》

- ・家庭の事情で遅くまで起きていたりすることもあると思うが、口腔ケアは生活の一部。子どもに生活のリズムをつくってあげることが大切。

《学校薬剤師 土佐 貴弘 先生》

- ・スマホやメディアの使用から負のスパイラルができてしまう。市内の課題。



☆保護者の方々より☆

- ・就寝時間が遅いことが心配。発育など体に影響が出るのではないか。
- ・ケガは仕方ないが、そこから何が危険だったか考え、学び成長してほしい。
- ・眼科・歯科の治療の状況が気になる。未受診が多い。
- ・肥満などは家庭でも改善していかなければならない。



本校の課題である生活習慣の改善を、児童・保護者・地域・学校が一体となり、取り組んでいきたい思います。今後ともご協力よろしくお願ひします。