

スマイルアップだより

(学校保健委員会)



令和4年7月1日

大寄小学校 学校保健委員会

6月23日(木)、本年度第1回大寄スマイルアップ(学校保健委員会)が開催されました。前半の講話は、元桜ヶ丘小学校長の河田重三先生より「腰骨を立てる」～良い姿勢は健康を作る～というテーマでお話いただきました。講話には、5・6年の児童も参加し体育館で実施しました。丸山学校歯科医様、学校運営協議会委員の皆様、PTA会長様、PTA役員の皆様と多くの方々の参加をいただきました。ありがとうございました。

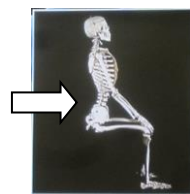
後半の会議では、体力テスト・健康診断・環境衛生検査結果、学校で行っている新型コロナウイルス感染予防についての報告をしました。



** 講話 「腰骨を立てる」～良い姿勢は健康を作る～ 元桜ヶ丘小学校長 河田重三先生 **

<腰骨の立て方>

- ・いすの背にもたれかからない
- ・足の裏を床にピタリとつける
- ・おしりを思いっきり後ろへ突き出す
- ・反対に腰骨をウンと前へ突き出す
- ・肩や胸の力を抜く
- ・下腹に軽く力を入れる



<腰骨を立てることで健康への影響>

- ・頭部をしっかり支えることができる。肩こりや首の痛みの軽減
- ・腹式呼吸がしやすい
酸素を多く取り込み、血流がよくなる
リラックス効果がある



<腰骨を立てることのよさ>

- ・集中力がでる
- ・頭がさえる(脳に酸素が行きやすい)
- ・内臓の働きが良くなる
(血流がよくなる。内臓が圧迫されないため。)
- ・心が落ち着く
- ・やる気である

◎気持ちの切り替えにもなるので、始業の前に腰骨を立てる時間を設けることを勧める

◎えんぴつの正しい持ち方も大切

腰骨を立てる姿勢を保持する



新体力テスト結果～新井体育主任より

標準値を上回ったのは、96項目中77項目だった。昨年度より大幅に伸び、目標値を達成することができた。体力下位層の割合も減り、全体的に体力の向上がみられた。

本年度の重点課題を投力、持久力・走力とし、体育の授業のみでなく家庭とも連携し体力向上に取り組む。また、朝の時間や休み時間を利用し50m走や逆上がり教室等企画し、楽しみながら体力向上を図る。



定期健康診断・環境衛生検査の結果～仙波養護教諭より

★視力A(1.0以上)の児童の割合(63.8%)は、昨年より少し増えたが全国平均(R1)と比較すると少ない結果だった。5年生のAの割合(45.0%)が少ない。

★肥満傾向児の割合(6.7%)は、令和元年深谷班平均(9.0%)より少なかった。

★歯科健診結果：むし歯が全くないカリエスフリーの児童はやや増えているのに、永久歯の一人あたりのむし歯保有数は増えている。口の中の健康を維持できている子とできていない子の二極化がコロナ禍の影響もあり、進んでしまったのではないかと懸念。低学年の歯垢・歯肉の状態はよい。お家の方の仕上げ磨きの賜物と思う。お子さんの仕上げ磨きは6年生までお願いしたい。マスク生活で口呼吸や口腔機能の衰えがあるため、お家でも、「あいうべ体操」をお子さんと一緒に毎日していただきたい。



★環境衛生検査 6/14(火)実施 曇り

①給食室の環境衛生検査→問題なし

②教室の照度検査→テレビ視聴のための暗幕がきちんと開いていない状態では、照明がついていても基準に満たなかった場所があった。蛍光管を交換することを学校薬剤師の見内先生より指導があった。→年度内にLDEの蛍光管に交換予定



新型コロナウイルス感染予防のため学校で行っていること ～強瀬保健主事より

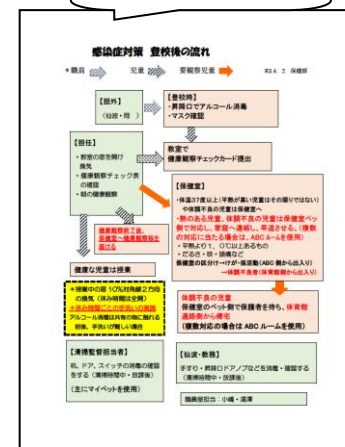
基本：子どもの安全を最優先に、基本的な感染予防対策の実施と共に、集団感染リスク(3密)の回避を引き続き行う。

- ・教室内環境：換気・間隔をあける・清掃時や放課後の消毒
- ・健康状態の把握：家庭と連携し、毎日の1人1人の健康状態を把握。行事には、別の健康チェックを行う
- ・手洗い・マスク着用の徹底・登校時・給食前の手指消毒
- ・熱中症予防のためのマスク着脱の約束と声掛けを行う
- ・各担当者による感染予防対策のマニュアルの作成(随時修正)

*給食→感染対策を徹底し、給食活動を実施。手洗い・消毒。給食当番の健康チェック。おかわりの方法。黙食。教員の座る位置や透明パーテーションの使用等。

*保健室→感染対策のため、保健室内をパーテーションで区別。保健室への迎えは、体育館側の入り口からお願いしている。

大寄小感染対策



学校歯科医 丸山修平先生より指導

「歯を大切に」治療の考え方は、削って治すのではなく進行しないように治療していくことが大切。食生活を中心に歯に良い生活習慣をしてもらいつつ、経過をみてサポートしていく。削れば歯は長持ちしなくなる。噛む力も弱まる。

