

# スマイルアップだより

## (学校保健委員会)



令和5年6月30日

大寄小学校 学校保健委員会

6月19日(月)、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、大塚製薬の熱中症予防アドバイザー清水克彦様より「熱中症予防に大切なこと」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。関学校薬剤師様、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、新型コロナウイルス感染症の5類引き下げ後の学校での対応についての報告をしました。

### \*\* 講話 「熱中症予防に大切なこと」

大塚製薬株式会社 大宮支店 熱中症予防アドバイザー 清水克彦 様\*\*

#### <熱中症とは?>

体の水分が減って体の体温が上がってしまうこと



#### <熱中症の症状>

重症度 ↓

- ・熱失神・・・めまいや失神など
- ・熱けいれん・・・痛みを伴う筋けいれん
- ・熱疲労・・・脱力感、疲労感、めまい、頭痛、吐き気
- ・熱射病・・・意識障害が進行すると昏睡状態に



#### <熱中症になりやすい気候に変化>

平均気温は100年で1.2度上昇  
深谷市も真夏日、猛暑日、熱帯夜の日数が急増  
熱中症対策が重要になってきている

#### <最近注目されている熱中症予防>

最近深部体温(体の内部の温度)を下げることに注目されている。

活動前に深部体温を下げて活動(作業)を行う  
アイススラリー(シャーベット状のイオン飲料)を摂取してから活動(消防士など利用)

#### <熱中症予防のポイントまとめ>

- のどが渇く前からこまめに水分補給
- 本格的な暑さを迎える前から暑さに体を慣らしておく(暑熱順化)
- 朝ごはんをしっかり食べる



- 水分+塩分+糖分の3つのバランスの良い飲み物をとる
- 水分補給にはスポーツ飲料を
- アイススラリーで深部体温を下げる



### \*\* 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78項目だった。握力とボール投げは目標値を達成することができた。女子は、ほとんどの学年で標準値を達成できている。



反復横跳び、シャトルラン、立ち幅跳びが課題である。本年度の重点課題を投力、持久力、跳躍力とし、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、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(60.7%)は、昨年より減り、R3全国平均(63.1%)と比較しても少ない結果だった。高学年になるにつれて視力低下の傾向にある。



★肥満傾向児の割合(6.3%)は、昨年の深谷班平均(10.9%)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が今年度は多かった。永久歯の一人あたりのむし歯保有数は残念ながら増えている。低学年の歯垢・歯肉の状態は良い。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 5/25(木)実施。曇り

- ①給食室の環境衛生検査→搬入口の壁・カーペットにわずかに破損あり。天井にしみがあがり、雨漏り点検の指示を頂く。
- ②教室の照度検査→基準内、問題なし。黒板がまぶしくならないように前側にカーテンが引かれており、配慮があった。→昨年度、LDEの蛍光管に交換。



### \*\* 新型コロナウイルス感染5類引き下げ後、学校で行っていること

～強瀬保健主事・金子給食主任より \*\*

基本:基本的な感染予防対策を実施しながら、学校行事を行っていく。

- ・児童自ら、感染対策がとれるように指導
- ・児童の健康観察:健康チェック表の提出は求めない。把握のためのICT活用。
- ・教室内環境:換気・間隔をあける。
- ・手洗い等の手指衛生
- ・マスクの取り扱い:基本、着用を求めない。(感染拡大の場合は、場面に応じた対応を)
- ・出席停止:発症した翌日から5日間・かつ症状が軽くなってから1日+10日間はマスクの着用を推奨(濃厚接触者、本人や家族の発熱などの風邪症状での出席停止は廃止)



\*給食→感染対策を徹底し、給食当番活動の復活→手洗い・消毒・マスク着用。

前向き給食だが、黙食は廃止。

\*保健室→感染対策の保健室内をパーテーションで分けは継続。

#### 参加者感想

100年前に比べると気温も上昇し、熱中症になりやすい環境にある。子供は、大人に比べて暑さに弱い。こまめな水分補給と塩分と糖分をとり、早寝早起き朝ごはんをしっかり食べて予防していきたい。今日、学んだことを多くの人に伝えていきます。

