



ほけんだより

仙台市立岩切小学校
令和3年8月24日
No.6

新たな気持ちで、いざ出発！

なが ながや お いわきり こ えがお がっこう もと びようき
長かった夏休みが終わり、岩切っ子の笑顔が学校に戻ってきました。病気やけがなく、
げんき どうこう してくる みなさん を見て、先生たちはそれを何よりもうれしく思っているのですよ。
がっこう なか だけで 経験 できない 充実した 夏時間 を すごした 皆さんは、 体も心も一回りも
ふたわり せいちょう したように 思います。

さて、夏休みは終わっても、まだまだ残暑が厳しい日が続きます。登下校時や外遊び
ちゆう ぼうし をかぶる、すいぶん と 水をこまめに 摂る、はやねはやお あさはん せいかつ ととの
生活リズムを整える、など
ねっちゅうしょうぼう にも 気を付けて 元気に 過ごしましょう。

なつやす げんき と やる 気を 充電した 皆さんの 頑張りを、保健室から 応援しています！



【保健室からのお知らせ】

- ◇ 夏休み中に、学校管理下外(家庭内や公園等)でのけががあった際は、仙台市 PTA 協議会傷害補償制度の対象となる場合があります。保護者様より直接、東京海上日動(保険会社)へお問い合わせいただき、申請についてご相談ください。なお、こちらの保険は**事故発生からの治療期間が8日以上の場合が対象**となります。
- ◇ 夏休み中にむし歯等の受診・治療がお済みでしたら、受診報告書をご提出いただけますようお願いいたします。
- ◇ 歯みがきカレンダー、染め出しチェックシートへのご協力ありがとうございました。
- ◇ 2 回目の発育測定は、9 月 6 日(月)よりスタートします。すべての学年の測定が終了次第、健康手帳にて結果をお知らせいたします。

○●すくすくシートへのご協力のお願い●○

明日、生活習慣振り返りのための「すくすくシート」を配付します。ぜひ親子で目標や約束を決め、お子様が前向きに取り組むことができるようサポートをお願いいたします。

- 先月の学校保健委員会の中で、宮林管理校医からも「**子供の心の健康の基盤となるのは小児期から家庭で形成される基本的な生活習慣であり、親子の関わりである**」とのご助言を頂いています。
- 仙台市の「**学習意欲の科学研究に関するプロジェクト**」でも、「**家族とのコミュニケーションが交わされている子どもの方が、目標意識や探究心などの学習意欲が育っている**」ことや「**適切な睡眠時間や朝食習慣は子どもの成長過程に大きな影響を及ぼしている**」こと、「**1 日 1 時間以上のスマホ使用が子どもの学力に悪影響を及ぼす**」ことなどが研究成果として分かっています。
- 上記のことも踏まえ、今年度は、「**10 家族とあいさつをしましたか?**」の項目を追加しました。「あいさつ」とは、「おはよう・おやすみなさい・いってきます・ただいま・いただきます・ごちそうさま・ありがとう」など、コミュニケーションの基本となるやりとりを指します。毎日の「**当たり前の一言**」こそ、心を込めて、伝え合いたいものです。
- また、学校全体で読書活動を推進していることから、「**7 読書(読み聞かせ)をしましたか?**」の項目も追加しました。家読(家庭読書)をすることで、和やかで温かい家族のコミュニケーションが生まれると言われています。ゲームやスマホの代わりに、また、家族団らんのひとときに、ぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか？



【学校保健委員会を開催しました】

7月29日(木)、学校医の先生方やPTAの代表の方々をお招きし、岩切っ子の心身の健康、栄養や体力、安全教育について話し合いを行いました。今年度は特に、「心の健康」と「肥満対策」が話題に挙がり、その中でも「**基本的生活習慣**」がキーワードになりました。

(1) 心の健康について

宮林管理校医より

子供の心の健康の基盤となるのは、小児期から家庭で形成される基本的生活習慣であり、親子の関わりである。小児期からきちんと日常生活が構築されている子供、早寝早起きなど基本的生活習慣が形成されている子供は、肥満やむし歯になりにくく、不登校にもなりにくい、というのが様々な研究によりデータとして示されている。また、身体的不調を訴えて医院にくる人は、ゲーム等の依存が背景にあることもある。生活改善すると不調が改善する例も多い。



スクールカウンセラー森本先生より

コロナと心の健康の関係について、「コロナそのものが怖い」というより、コロナによる副産物的な不安によるSOSが多い印象がある。「コロナにより学校の行事が無くなった」ことが悪いのではなく、「行事によってあったはずのコミュニケーション」が無くなったことによる弊害が大きいように感じている。そのような場合、学校だけの対応には限界があるので、各家庭でもフォローする必要がある。



(2) 肥満対策や基本的生活習慣について

宮林管理校医より

コロナが運動不足の一因になっている現状がある。コロナで密を避ける→集団の遊びの不足→個人の遊び・家庭内での遊びの増加→スマホやゲームの使用時間の増加→生活リズムの乱れ、という悪循環がある。親が子供と日常から関わる必要性や規則正しい生活から始めることなどについて、家庭で意識をする必要がある。



湯村健康管理医より

宮城県は大人のメタボ率も全国的に上位であるので、大人と子供の健康状態を切り離して考えることはできない。岩切は学区も広いので、歩いて登校するだけでも良い運動となるのでは？そのように、散歩なども含めて身近なところから運動を取り入れるのもよい。



小松眼科校医より

視力について、成長期(8~12歳頃)は近視が進む時期なので神経質になりすぎなくてよい。矯正視力が大切なので、適切に眼科受診し、指導を受けるのがよい。



杉山歯科校医より

生活リズムが不規則になりがちな長期休み中も、歯みがきを含めた生活習慣の指導を継続してもらいたい。2・3・4年生はちょうど生え替わりの時期、5・6年生は歯みがきや日々のケアを子供に任せきりにしてしまう時期である。各学年や年齢に応じて仕上げみがきなどフォローしていく必要がある。



鈴木学校薬剤師より

感染予防策に留意したプールの実施計画を作成して授業に臨むことができたのはとても良かった。これから冬場になったときの空気環境には十分気を付けたい。二酸化炭素濃度を意識すると良い。アルコールによる手指消毒では、1回分の量が少なくなりすぎないように、適量を守って消毒してほしい。

～小学生の時期は、生涯を通じた心身の健康の土台作りの時期です～

参加者の皆様より頂いたご意見やご助言を生かし、学校でも岩切っ子の健やかな成長のために取り組んでいきます。ご家庭でもご理解とご協力をよろしくお願いいたします。