

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
仙台市坪沼幼児学園
第 9 号
平成 25 年 11 月 1 日



～ 11 月の保健目標 ～ ★命の尊さについて考えよう

風が冷たく感じられるようになってきました。木々の葉も赤や黄色に色づいて、耳をすませば、冬の足音が聞こえてくるようです。

朝夕の気温の差や日々の天候の変化が激しく、かぜを引いたり、体調を崩したりしている児童も増えています。また、全国的にはインフルエンザも出始めています。

学芸会までもう少し！体調を整えて自分の力を最大限発揮できるよう、「うがい・手洗い」「睡眠」などかぜ予防をしっかり行いましょう。



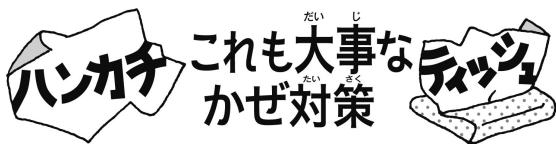
からだに『ていこう力』をつけよう

かぜに負けない強いからだをつくるためには、からだに『ていこう力』をつけることが大切です。

『ていこう力』をつけるには…

- ① バランスよく、何でも食べよう！
- ② たっぷりとすいみんを取ろう！
- ③ からだをたくさん動かして体力をつけよう！
- ④ 外で元気に遊ぼう！
- ⑤ 厚着をしすぎないようにしよう！

うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことですね。でも、ちょっと待って!! うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかく、きれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。



鼻水をかまらずにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱい!! いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう。

～学校保健委員会を開催しました～

10月23日(水)、『平成25年度 学校保健委員会』を開催しました。
坪沼小学校の子どもたちの保健、体育、給食の状況について報告を行い、それに基づいて学校医やPTA役員の方々より指導助言、ご意見・ご感想をいただきました。



【保健関係】

① 定期健康診断結果より

- ・「歯科検診」：仙台市平均に比べて、むし歯の保有率が高い。また、ほとんどの児童に歯垢付着が見られ、全校児童の75%（8人中6人）に歯ぐきの異常（炎症）が認められた。
- ・「視力検査」：前年度に比べて視力が下がった児童が増加している。
- ・「内科検診」：保健調査によると、アレルギー疾患を有する児童が多くなっている。また、仙台市においても食物アレルギー（アナフィラキシー）の小学校入学後の初発例が増加しているため、今後も注意していく必要がある。

② 学校環境衛生検査より

- ・「学校飲料水水質検査」「プール水水質検査」：環境衛生基準に適合。
- ・「ダニアレルギー検査」：床カーペットのある4教室と保健室の掛布団の検査を実施。各検査場所ともとても快適な状態（10匹/m²）～通常レベル（100匹/m²）。

③ 保健室利用状況より

- ・保健室の1日平均利用児童数は、0.2～0.7人で、「内科」は6・9月、「外科」は9月に利用が多かった。学年別利用平均回数は、4年生の利用が5年生の2倍である。
- ・『疾患別』では、内科で季節の変わり目に「頭痛」「腹痛」が多く、外科で「擦り傷」「虫さされ」が多い。不注意によるけが対策および受傷後の保健室利用のマナーとして、学校での過ごし方や自分でできる手当などについて指導していく。

【体育関係】 ※新体力テストの結果より

- ・本校女子児童の体力は、仙台市の平均値を上回っている。5年生は、8項目中5項目において市平均を上回り、特に「立ち幅跳び」「ボール投げ」は大きく上回っている。4年生は、シャトルラン以外の7項目において市平均を上回り、特に「握力」「50m走」「反復横跳び」「ボール投げ」は大きく上回っている。
- ・課題（取組）として、“持久力の向上（登下校における歩きの奨励、持久走カードの活用等）”“体育の授業における質の向上（限られた時間の中での運動量の確保、補強運動の工夫、系統を踏まえたカリキュラムづくり、少人数に適した授業等）”“外遊びの奨励（全員でのゲーム、個人では縄跳びや一輪車等）”が挙げられた。

【給食関係】

- ・登下校時に送迎してもらっている児童が多く、学校全体としての活動量が一般的な学校に比べて少ないため、学校給食摂取基準エネルギー（660kcal・中学年）をひと月の平均値が上回らないようにしている。
- ・「歯と口の健康週間」「目の愛護デー」等の保健行事と関連した給食の提供や栄養指導をしている。
- ・今年度の献立について①旬の食べ物 ②世界の料理や日本の郷土料理 ③お誕生日給食 ④手作りメニュー ⑤行事食 ⑥給食時間を活用しての地域の方々や保護者とのふれあいを実施している。



《学校医の先生からの指導助言とPTA役員さんからの意見》

- ・新体力テストの結果について市平均を上回っているため、児童数が増えても維持できると良い。（耳鼻科校医）
- ・むし歯の保有率が多いが、むし歯を予防するには“間食をしないこと”が大切である。（歯科校医）
- ・夏休み明けから始まった『ノーテレビ・ノーゲームデー』の取組は、子どもが意識して取り組んでおりとても良いと思う。これからも推奨して欲しい。（PTA）