

ほけんだより



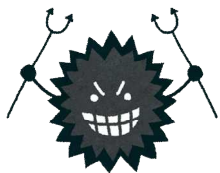
～ 12月の保健目標～

★室内の換気に気をつけよう。★うがい・手洗いをしっかりしよう。

今秋は、寒暖差が大きかったせいか山々の紅葉がとても色鮮やかでとても美しかったですね。そんな四季折々の美しさを味わったのもつかの間・・・一気に寒さが厳しい冬へと季節も移り変わってきました。蔵王の山々も雪化粧をし、本格的な冬の到来ももうすぐです。



学芸会が無事終了し、ホッと気が緩むとこれまでの疲れがどっと出て体調をくずしてしまうことも多く見られます。かぜ予防などをしっかり行って、冬休みまで元気いっぱい過ごせるようにしましょう!!



インフルエンザ流行はじまっています!!

先週あたりから首都圏では、インフルエンザのり患者数が増え始め、東北地方でもり患者が出ています。仙台での流行ももうすぐかもしれませんので、「うがい・手洗い」「規則正しい生活」「衣服の調節」「人混みを避ける」「室内の換気」などかぜ予防に努めるとともに、かぜをひいているときには『咳エチケット』を守り、周りの人にうつさないよう「マスクの着用」「早めの休養・受診」などにご協力をお願いします。

今月はここに注意!! インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



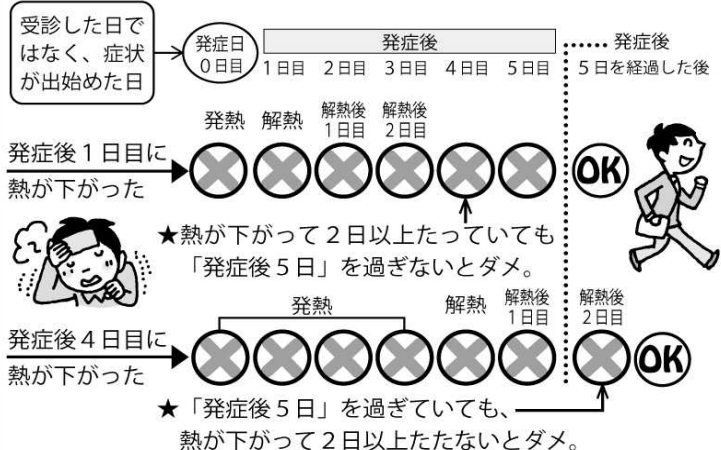
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると・・・ ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

～学校保健委員会を開催しました～

11月19日(水)、『平成26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62.5%（8人中5人）に歯ぐきの異常（炎症）が認められた。
「歯と口の健康週間（6月）」や「いい歯の日（11月）」にむし歯予防の取組をしている。
- ・「視力検査」：視力低下傾向の児童も見受けられる。
- ・「内科検診」：全国的に食物アレルギー（アナフィラキシー）の小学校入学後の初発例が増加し、仙台市においても発生しているため、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、0.1～0.8人で、「内科」は5～7月・水曜日、「外科」は6月・月曜日に利用が多かった。学年別利用平均回数は、5年生の利用が6年生の4倍である。
- ・『疾患別』では、内科で季節の変わり目に「かぜ諸症状」が多く、外科で「打撲」「捻挫」・休み時間の発生が多い。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。6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。5年生は、上体起こし以外の7項目において市平均を上回り、特に「握力」「反復横跳び」「ボール投げ」「立ち幅跳び」は大きく上回っている。
- ・課題（取組）として、“腹筋・柔軟性の向上（体育の準備運動への取り入れる等）”“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）”“休み時間の運動場の確保（ティーボール、一輪車、バドミントン等）”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（725kcal）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》

- ・むし歯予防への学校のさまざまな取組が素晴らしい。歯垢対策として“昼の歯みがき”が重要。（歯科校医）
- ・『ノーテレビ・ノーゲームデー』の取組は、定着してきており子どもが自ら取り組んでいる。／取り組んでいいるが家族がいるので難しい面がある。／家でテレビをつけているのでノーテレビは難しいところがあるが、親も子どもに協力してノーテレビで会話など増やすようにしたい。（PTA）