

すこやか

令和7年
7月18日発行
周陽小学校保健室
学校保健安全委員会特集号

夏休みが始まります。これからが夏本番と思うと暑さに耐えられるか心配ですが、事故やけがに気をつけて楽しい夏休みになるといいですね。



第1回学校保健安全委員会を開催しました

7月10日(木)に、第1回学校保健安全委員会を開催しました。今回は、学校医(内科)賀屋先生、学校薬剤師 吉永先生をお迎えし、今年の取組、健康診断・体力テスト・元気アップ週間の結果について説明し、先生方からご指導いただきました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。会の内容については次のとおりです。



本校の取組について

児童保健委員会では今年度「睡眠」についてを柱にアンケートを実施し、学校の実情に合わせた取組をすすめていくことにしました。メディアコントロールにもかかわってきますが、わが家のメディアルールをもとに質の良い睡眠につながるためにどうしたらよいか考えていきたいと思います。今年も「運動」についてイベントを開催しますが、よりよい睡眠につながるようなストレッチなど、睡眠に関心を持ってもらうための仕掛けを考えていきます。



健康診断の結果

身体発育状況は、男子は1・3・5年生の児童が県・全国平均を上回っています。女子の体重は全学年県・全国平均を下回っており、肥満度も0%～20%の人が多く、細身の体格が多いです。肥満及び肥満傾向の割合は全体の5.7%で、昨年より増加しています。

歯科検診は、未処置歯を持っている児童が全校で31.4%いました。昨年より罹患率が上がっています。永久歯のむし歯は少ないですが、1年生の乳歯のむし歯が多いです。

耳鼻科検診は昨年より早く5月上旬の実施だったためもありますが、全国と比べて非常に高い罹患率です。ハウスダスト等環境によるものが大きいと思います。

視力1.0未満の児童は全体の37.7%で前年度より高くなっています。低学年の視力低下の児童が増えています。目の状態は斜視の疑いの児童が数名出ています。



体力テストの結果

今年度の本校の体力テストの結果は、握力、反復横跳び、20mシャトルランが昨年度の県平均を概ね上回っていました。外遊びが大好きな周陽小学校の子どもたちだからこそ継続して体を動かす力が身に付いているように思います。しかし、上体起こしの記録が県平均を下回っています。このことから、今年度は筋持久力の向上を目指したいと考えています。筋力は部位を意識して動かすことで成長に繋がります。例えば、上体起こしで必要な腹筋の向上を目指すのであれば、足上げやV字バランスを1～2セット行うことが効果的です。今後運動を楽しみながら運動に必要な力を養ってほしいと思います。



校医の先生から

賀屋先生・・熱中症は、Ⅰ～Ⅲ度に程度が分かれています。けいれんや呼びかけで答えがないⅢ度の状態だと一刻も早く搬送し、点滴等の治療が必要です。思春期以降は重症化しやすいので、日ごろは麦茶など利尿作用のない飲み物を、症状のある時は経口補水液などで水分摂取に気をつけてください。



感染症の流行状況は、百日咳が春から夏にかけて流行しました。熱はあまりでませんが、咳がとまらない状態です。大人もうつつている人がいます。小学校高学年で追加接種を受けるとよいでしょう。ヘルパンギーナ、溶連菌、アデノウィルスもでています。

吉永先生・・人間は適度な塩分と糖分をとることが必要です。熱中症予防でスポーツドリンクを飲む人が多いですが、塩分が少なく糖分が多いです。経口補水液は、脱水時に体内から失われた水と電解質を小腸などで素早く吸収できるように、水・ミネラル・ブドウ糖等で作られており、配合割合が決められています。今年の6月に特別用途食品として加わりました。病気の人などの健康の保持・回復などのために表示をした食品です。「経口補水液」と書いてあるものが国の許可を受けているものです。予防で経口補水液を飲むのはお勧めできません。ナトリウム、カリウムなどの塩分が多く含まれており、500ml飲むと、ポテトチップスの塩分3袋位に相当するからです。



参加された保護者の方から

ご家庭での暑さ対策・心配なことについてお話をいただきました。

 クーラーの温度設定で低すぎないよう扇風機と併用しています。 	 帰ったら汗びしょりなので、シャワーを浴びます。アイスを食べクールダウンします。 	 「学校で遊ぶ時間が短くなった。」と残念がっていました。 
 登下校は日傘やネッククーラーです。ネッククーラーは28℃で固まるものがおすすめです。 	 氷枕や、保冷剤を使って寝ます。 	 高学年の子は元気ですが、低学年の子は帰ったらぐったりしています。 
 朝食の量が減りました。パンがのみこみにくいと言います。 	 休憩時間が短いと、水分をとるのを忘れてしまうようです。声かけが必要です。 	 プールで休憩の時の日差しが強く、かげがあるとよいです。 



貴重なご意見ありがとうございました。今後の学校運営の参考にさせていただきます。主に熱中症のことについて話し合いましたが、日ごろの子どもたちの様子がよく分かりました。2学期も安全に過ごせるよう配慮していきたいと思います。夏休み中の体調について気になることがあればお知らせください。