

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

ほっとけんしつ

令和元年7月17日
臨時 号
牛島小学校保健室

家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう

第1回学校保健委員会を行いました！

本校では、毎年、年二回の学校保健委員会を行っています。学校保健委員会とは、子供たちの健康課題について学校・家庭・学校医が連携をし、課題の解決に向けて話し合う場となっています。7月8日（月）第1回学校保健委員会が以下のとおり開催されました。保護者の皆様にはお忙しい中、御参会いただき、ありがとうございました。また、日頃お世話になっている学校医の先生には専門的に御指導もいただきました。会の概要について報告します。

【次 第】

	司会	主幹
1 開会		
2 校長挨拶及び学校医紹介		校長
3 学校医挨拶	学校医	先生
4 内容		
(1) 本校児童の健康実態について		
①体力テストの結果から		体育主任
②健康診断結果から		養護教諭
③食に関するアンケート結果から		栄養教諭
(2) 講 話		
「インフルエンザについて」		
講 師	学校医	先生
(3) 質疑応答		
5 謝辞		P T A会長
6 閉会		

＜保護者の皆様が考えた視力低下防止の取り組み＞ ぜひ、実践してみてください。

- テレビ画面など離れてみるようにする。 ○長時間ゲーム、スマホをしない。
- 画面を見るとき、部屋を明るくする。姿勢を正す。
- 目を休ませる。 ○時間を決めて行う。○ブルーライトカットメガネをかける。
- 校庭の緑をながめる時間をつくる。○たくさん運動する。
- 親も率先して子供と外遊びをする。○生活習慣をととのえる。



<体育>～新体力テストの結果から～

<各種目別> 県平均と比べて・・・優れている○ 同等(±0.1)－ 劣る▲

男子		握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横跳び	シャトル ラン	50m走	立ち幅 跳び	ボール 投げ
1年		○9.8 (9.4)	○13.1 (12.7)	▲24.2 (27.2)	▲25.0 (29.0)	▲22.7 (23.3)	－11.37 (11.42)	▲115.0 (117.0)	▲7.8 (8.3)
2年		－11.0 (11.0)	▲15.4 (15.9)	○30.0 (29.1)	▲31.0 (33.2)	▲26.7 (33.3)	－10.68 (10.61)	▲118.3 (128.6)	▲10.3 (11.3)
3年		○13.0 (12.8)	▲17.0 (18.3)	▲27.3 (31.1)	○37.1 (36.9)	○45.9 (42.0)	－9.94 (10.0)	▲124.5 (139.2)	▲13.7 (14.6)
4年		▲13.7 (14.6)	▲19.5 (20.2)	▲28.6 (33.1)	▲38.4 (41.2)	○51.0 (50.1)	－9.58 (9.64)	▲132.3 (148.3)	▲15.9 (17.9)
5年		▲15.2 (16.6)	▲20.7 (22.0)	○37.2 (35.2)	○46.9 (44.9)	○59.8 (58.1)	▲9.44 (9.26)	▲148.1 (157.3)	▲20.4 (21.4)
6年		▲18.7 (19.5)	○25.6 (23.8)	○39.4 (37.5)	○49.4 (48.0)	○74.6 (65.6)	－8.76 (8.85)	○174.9 (168.2)	▲24.5 (24.8)

女子		握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横跳び	シャトル ラン	50m走	立ち幅 跳び	ボール 投げ
1年		○9.4 (8.9)	○13.7 (12.1)	▲27.0 (29.8)	▲22.7 (27.6)	○24.8 (19.8)	○11.45 (11.75)	▲106.8 (109.7)	－5.7 (5.8)
2年		○10.8 (10.5)	○15.9 (15.4)	－32.1 (32.1)	▲29.5 (31.6)	○27.5 (26.8)	－10.89 (10.93)	▲113.9 (121.1)	▲7.0 (7.7)
3年		▲11.9 (12.2)	▲15.2 (17.6)	▲30.9 (34.6)	▲32.1 (35.2)	▲33.0 (33.2)	▲10.55 (10.36)	▲116.5 (132.5)	▲8.2 (9.7)
4年		▲13.1 (14.0)	▲19.1 (19.5)	▲33.9 (37.0)	▲38.0 (39.4)	○49.1 (40.9)	○9.53 (9.90)	▲131.1 (142.4)	▲11.1 (11.7)
5年		▲15.1 (16.4)	▲20.1 (21.3)	▲38.0 (40.0)	○43.8 (43.2)	○49.7 (48.5)	▲9.69 (9.49)	▲147.3 (152.1)	▲13.2 (13.9)
6年		▲18.7 (19.4)	○25.6 (22.6)	▲39.4 (43.0)	○49.4 (45.9)	○74.6 (54.6)	○8.76 (9.09)	○174.9 (161.9)	○24.5 (16.0)

新体力テストの結果から、年々、県平均を下回る傾向にあり、「シャトルラン」と「50m走」以外は▲が多かったです。日頃から体を動かす機会を作っていけたらと思っています。

上体起こしは「0回」の児童もいました。家庭では「家でできる運動頑張りカード」の活用、学校では朝マラソン活動を通して基礎体力をつけていきたいと考えています。

新体力テストの結果については、各御家庭に「体力プロフィール」を作成しました。ぜひ、全校の結果と見比べていただきたいと思います。

<保健>～健康診断の結果から～

本校の視力検査の結果

★0.2以下の児童が6年前と比べて2倍になった。
(児童数は約100人減)

平成25年度

6年前

今年度

	A	B	C	D
1年生	81	21	7	0
2年生	87	13	5	0
3年生	79	17	9	1
4年生	99	23	18	3
5年生	99	19	9	4
6年生	108	23	14	1
全校	593	116	60	9

➡

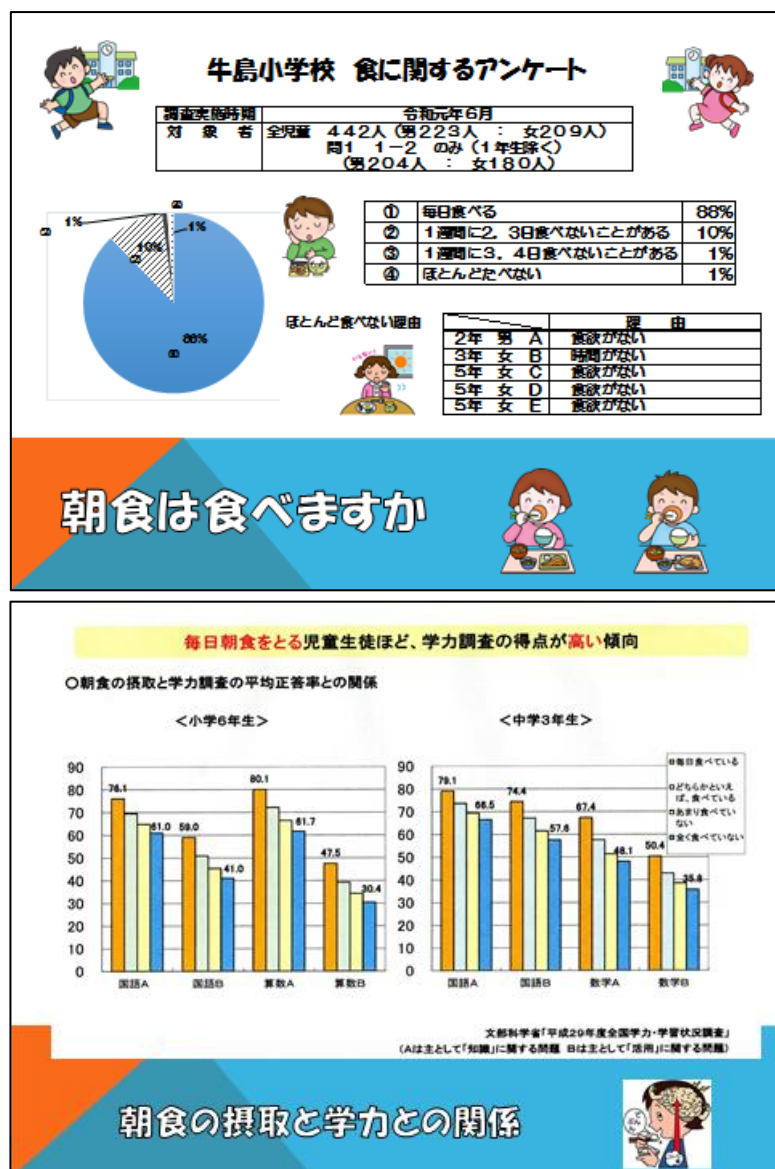
	A	B	C	D
1年生	59	14	10	1
2年生	77	13	9	0
3年生	88	15	13	8
4年生	87	9	9	4
5年生	83	14	11	8
6年生	71	8	8	3
全校	445	73	58	20

健康診断結果のまとめから、視力検査の結果をピックアップしてお話させていただきました。

視力検査の結果を6年前のものと比べてみたところ、D(0.2以下)の児童が児童数100人減のところ2倍に増えていることがわかりました。

視力低下の背景の一つにICT機器の普及が考えられ、埼玉県でも「子供のインターネット利用と健康に関する調査」を行いその結果もあわせてお話をいたしました。そして、御参会の保護者の皆様にも視力低下予防について考えていただきましたので(左側に)紹介します。

〈食育〉～食に関するアンケート結果から～



基本的生活習慣の乱れは、学習意欲や気力の低下の要因の一つとして指摘されています。子供達が健やかに成長していくためには適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養、睡眠が大切です。家庭における食事や睡眠などの乱れは個々の家庭や子供の問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として取り組んでいくことだと捉え、国民運動として「早寝、早起き、朝ご飯運動」を推進することになりました。

牛島小学校でも食に関するアンケート調査を行いました。「朝ご飯を毎日食べる」と回答した児童は約9割でしたが、ほとんど朝食を摂らないと回答した児童が5人いることが気になります。朝食を摂らない理由は「食欲がない」「時間がない」ということでした。食欲がないというのは食べないことが習慣になっているからです。

また、左図の「朝食摂取と学力との関係」では、朝食を毎日摂る子供ほど学力調査の得点が高いことが結果として出ています。

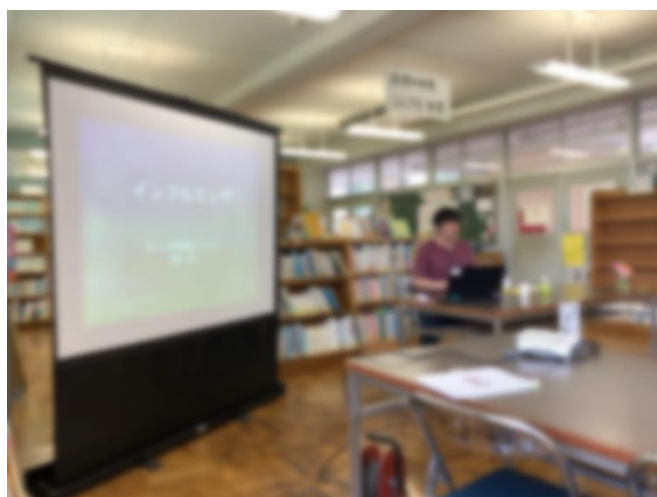
学校でも、食育だよりや様々な食育活動を通して朝食を食べることの良さを伝えていきたいと思います。また、御家庭の忙しい朝を応援するため簡単に作れる朝食レシピを昇降口に用意してありますのでぜひ、御活用ください。

〈講話〉～インフルエンザについて～ 学校医 先生

先生はお忙しい中インフルエンザについて40枚以上のスライドを作りお話してくださいました。

○インフルエンザにはウイルスと菌の2種類ある

「インフルエンザ菌」は細菌の一種で大きさもウイルスの100倍くらい大きいものです。医療の中では、2つを区別します。菌とウイルスは使う薬も違います。入院患者の中にはインフルエンザ菌による肺炎の方もいますが一般的に言われるインフルエンザは「インフルエンザウイルス」による発症なのでウイルスを中心に話をします。



○インフルエンザの名前の由来

「Influence」（影響）という意味からきています。

ウイルスだとよくわからなかった時代にはイタリア人の占い師が、同じ時期に病気が流行するので星の影響があるのかも・・・と「インフルエンザ」とつけたとも言われています。

○風邪とインフルエンザの違い

インフルエンザは風邪よりも重症感があります。

風邪は、鼻周辺に症状がでます。鼻水、鼻づまりなどから始まるが、インフルエンザは、全身に症状があります。突然の高熱や筋肉痛、関節痛などの全身症状がでます。合併症として肺炎になるが風邪で肺炎になることが多くない。

死亡率は65歳以上が多い

○小児インフルエンザの特徴

20年ぐらい前にはタミフルなどはなく、小児は熱さましとしてカロナールしか使わないことは小児科では原則です。カロナール以外のものを使うとインフルエンザ脳炎、脳症にかかる危険性があるからです。カロナールで熱が下がらないという問い合わせも多いです。インフルエンザは、熱性けいれんをおこしやすいことやインフルエンザ脳炎を起こしたときには脳で増殖します。それが、死亡の原因になったり、脳炎の後遺症で麻痺が残ったりしますので高熱の時は入院して様子を見ることもあります。

インフルエンザの症状として筋肉痛がありますが、筋肉が発達している成人男性がおおく子供では少ないです。

インフルエンザ脳炎にかかった子供をもった保護者の話では、自分の手をハムやポテトだと言って食べたりついでにテレビをみて「お花畑がたくさんある」といったり、机に頭をガンガンぶつけたりという日頃と様子がおかしい時には早めに病院に連れて行きましょう。

脳炎による後遺症は大きいので、早く気づくことが大切です。

風邪（普通感冒）とインフルエンザの違い

風邪

- 鼻水、鼻水、鼻づまりなど鼻のいわゆる鼻炎症状が主体
- 症状は徐々に悪化
- 発熱は軽度で全身症状は軽い
- 肺炎などの合併症は少ない

インフルエンザ

- 高熱、筋肉痛、関節痛などの全身症状が強い。
- いわゆる鼻炎症状は発症2～3日目に（遅れて）出てくることが多い。
- 突然の高度発熱（38.5度以上）
- 肺炎（10人に1人くらい）、脳炎や脳症などの重症合併症が多い。
- 流行は通常12月～4月始めまで

インフルエンザワクチンの接種

【接種時期】
11月～12月中旬

効果が現れるまで2週間
1ヶ月後が効果のピーク
持続効果:3～4ヶ月

【接種回数】
(6か月～13歳未満)
2回接種

小児(小学生以下)の場合
は2～4週間間隔で2回



外人も痛そうだなあ...



○予防接種は有効か

100%かからないわけではないが、重症化しにくいので受けておくとよいです。

「薬を飲んでいるので受けられない」とよく聞きますがそんなことはありません。むしろ、受けた方がいいです。妊婦さんもお勧めです。

13歳以下の子供は2回接種が基本です。

○他にも予防が...

マスクは、飛沫するウイルスを予防するのにいいです。手洗い・うがい・十分な睡眠確保で疲労を回復してください。うがいをするにはお茶に殺菌効果があるので有効です。また、換気をして空気を入れ替えることや部屋の加湿です。ぬれタオルや加湿器を使って60～80%の湿度を保つこともよいでしょう。

毎年、流行するインフルエンザについて、パワーポイントをつかってわかりやすく説明していただきました。掲載できなかった部分は今後、ほけんだより等で紹介していきたいと考えています。