



令和6年11月1日
手良小学校 保健室

★学校保健委員会の報告★ R6 テーマ「子どもたちの体づくりについて」

7月30日に学校保健委員会が開催されました。学校医の下條先生、学校歯科医の茂木先生、学校薬剤師の長田先生、PTA 役員、学校職員が参加をしました。ご報告が遅くなり申し訳ありません。内容の一部ですがご報告させていただきます。



学校での課題

- 体力テストの結果、毎年「持久力」「柔軟性」の低下が見られる。体育科と養護教諭で連携し、マラソンやハピスマタイム、準備体操の工夫などをしていく。
- 転倒時に手をつけず、けがをする児童が増えているので、ハピスマタイムなどでトレーニングを入れていく。
- 内科検診時に外反母趾傾向を指摘される児童がいる（足で踏ん張ることができなくなっている）。足の形に合った靴やサイズなどの呼びかけをしていく。

- 小さい頃からの運動習慣を維持できるかが大切。
- 児童アンケートで「体を動かすことが好き」が多い→この気持ちを活かすことが大切
- スマホ等のスクリーンタイムは3時間以上という調査結果もある。スクリーンタイムを減らすことは難しいので身体活動を増やすと睡眠時間も長く確保でき、集中力もアップする。家族で理解しながら取り組む。（楽しみながら息が上がるくらいの身体活動）
- 家事の手伝いや出かけるだけでも良い。「みんなで参加して楽しく」を大切に!!



下條先生のお話より



茂木先生のお話より

- 足育（足指じゃんけん、体幹など）を歯科大会前から取り組んできた。
- 体を元気よく動かすのに健口は不可欠。歯並びなどの口腔機能を保つために3S（足育、息育、食育）+姿勢を少しずついいので継続して行ってほしい。
→足指を鍛えることで踏ん張りがきくようになり、姿勢がよくなる。姿勢がよくなると鼻呼吸がしやすくなる。鼻呼吸で病気の予防、歯並びもよくなる、むし歯の予防にもなる。

- 健康3原則は「よく食べ」「よく動き」「よく眠る」こと。元気なからだは朝ご飯から。
- 小学生は成長期前段階。食事をしっかりとる習慣づけをする。
- 食事を規則正しくとるために、まず朝食を意識するように。
- 食事に対して関心を高めるためにコミュニケーションとして食を楽しむ工夫をする。



長田先生のお話より



まとめです

学校・家庭・地域が連携をしながら、子どもたちが生涯を通じて心身の健康を保持増進できるようなきっかけづくりを行っていきましょう!!

学校のハピスマタイムでは ①自主的に体を動かす ②楽しんで体を動かす ことを意識して取り組んでいます!!

★11月1日は「いい姿勢の日」★

姿勢が悪いと・・・

- ①肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなる
- ②疲れやすくなる
- ③太りやすくなる
- ④集中力が落ちる

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

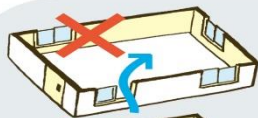


★11月9日は「いい空気の日」★

いい(11) くら(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは？



窓を1箇所開けたただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

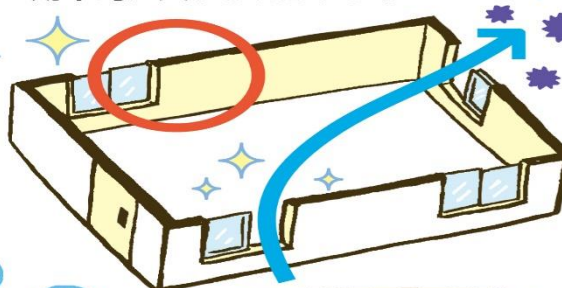


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

★7つのまちがいをさがそう★

いい歯を目ざして
食後は必ず歯みがきをしよう



いい歯を目ざして
食後は必ず歯みがきをしよう

