



げんきいっぱい



令和5年度学校保健委員会を開催しました

12月19日(火)に「令和5年度学校保健委員会」を開催しました。

協議では、保健委員会の児童が「定期健康診断の結果について」と「今年度の保健委員会活動報告」、体育委員会の児童が「体カテストの結果とこれからの取り組みについて」、養護教諭から「保健室の利用状況について」紹介し、協議しました。学校医の方々より、貴重なお話をいただきましたので、ご紹介いたします。また、学校保健委員会の資料を一部掲載しておりますのでご覧ください。

◆目的：学校と家庭・地域社会が連携し、学校の保健・安全における課題を協解決に向けた健康づくり、安全対策を推進することを目的としています。

◆参加者：学校医 野末先生
学校歯科医 酒寄先生
PTA 役員・学校職員・6年生保護者・児童代表(6年生)

先生方からのご指導・ご助言

◆学校医 野末先生(つくばキッズクリニック)からのお話

- ・上郷小学校は、身長・体重ともに平均を上回っている学年が多く、体格が良いことがわかる。
- ・身長は、思春期に大きく伸びるが、思春期のスイッチが入る時期は個人差がある。人と比べるのではなく、日頃から睡眠と食事に気をつけた生活を送ることが大切です。
- ・体重が増えすぎると、体への負担がかかってしまうため、あまりよくない。
- ・食事は、偏ったものではなく、バランスよく食べることが大切。炭水化物・タンパク質(肉や魚など)・野菜など、いろいろなものをたくさん食べるようにしましょう。
- ・6年生において、視力低下者が多い傾向にある。本やゲームなどの画面を近くで見ると、目の筋肉が緊張し視力が低下する恐れがある。視力低下を予防するためには、①本やゲームなどの画面と目の距離をとる、②部屋を明るくする、③姿勢をよくする、④遠くを見るようにする(ずっと同じ距離のものを見続けないようにするため)。
- ・体カテストの結果から、家でできる体カづくりをやることもよいが、一番は外で遊ぶことが良い。室内で過ごすよりも外で遊んでたくさん体を動かしましょう。
- ・今現在、インフルエンザが大流行している。感染を予防するためには、
 - ①咳エチケット：咳やくしゃみなどの症状がある人は、人にうつさないために「マスクをする」ようにしましょう。
 - ②手洗い：いろいろなところに触れている手には、ウイルスがついています。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。



◆学校歯科医 酒寄先生(さかより歯科医院)からのお話

乳歯は、永久歯に生えかわるからといって、乳歯のおし歯をそのまま放置していると、歯と口の健康に悪影響があります。

- ①むし歯を放置していると、歯の根っこに膿が溜まることで、永久歯の色が変色したり、変形したり、歯がもろくなったりする。
 - ②むし歯によって歯に穴が開いてしまうと、歯ブラシがなかなかとどかず、汚れを取り除くことが難しく、口臭の原因になる。
 - ③むし歯により歯が根っこの部分だけになってしまうと、空間ができ、歯が前後左右に動いてしまい、歯並びが悪くなる。また、顎の発達を阻害し、言葉の発達にも影響がある。
 - ④生えかわったばかりの永久歯は、歯の質が弱い。口腔内にむし歯菌がいると、虫歯になりやすい。
- *「むし歯がある人」はそのままにせず、早めにかかりつけの歯科医院に受診しましょう。

<令和5年度健康診断の結果>

歯科検診について

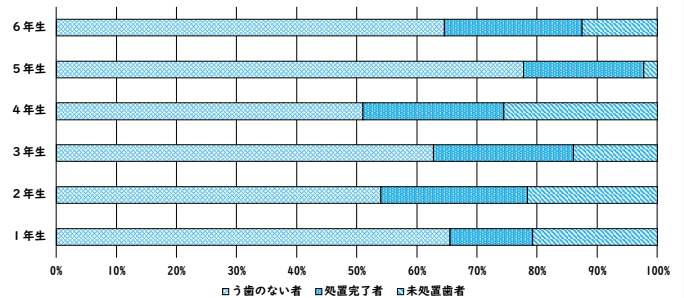
上郷小全体で
むし歯のない人は…



156人 (62.7%)

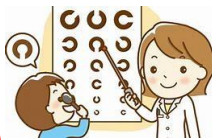
茨城県平均**57.7%**より多い

学年別 むし歯の状況



視力検査について

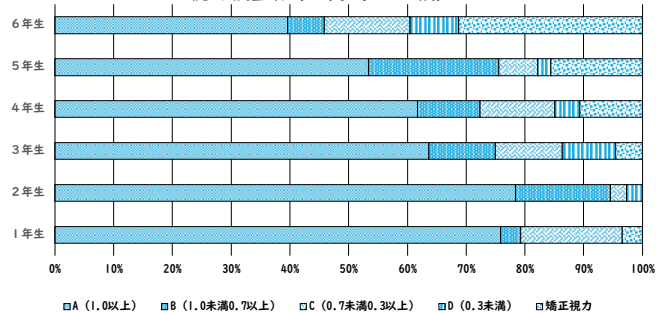
上郷小全体で
視力Aの人は…



151人 (60.4%)

茨城県平均**61.0%**とほぼ同じ

視力検査結果 (学年の比較)



<体力テストの結果から家でできる運動の紹介>

お家でできること(上体起こし)

「ひざタッチ腹筋」

- ①ひざを曲げて、あお向けになる。
- ②手を太ももにおく。
- ③上体を起こして、ひざをタッチする。



これを、10回以上くり返す！

ひざの角度を大きくすればするほど、
腹筋をよりきたえることができるよ！

お家でできること(反復横跳び)

「つま先立ちジャンプ」

- ①両足を肩幅程度に開く。
- ②両足でつま先立ちをする。
- ③その状態から20cmほどジャンプをする。



これを10回以上くり返す！

瞬発力アップ！！