

# ほけんだより3月号

かいとう しょう しつ  
海東 小 ほけん室

令和5年3月7日



がつ か  
3月3日、すてきな「おひなさま」がかざられました

## 「送別遠足」6年生のみなさん、ありがとう!これからもがんばって!



しらいわ こうえん ある  
白岩公園まで歩きました!



たてわ はん  
縦割り班であそびました!



べんとう た げんき  
お弁当を食べて元気にになりました!

## もうすぐ卒業式 卒業式に向けて、体調を整えておこう!

ことし わんせいじじょう そつぎょうしきさんか わん  
今年は3年生以上が、卒業式に参加します。3年ぶりのことで  
すこ きんちよう  
少し緊張するかもしれませんが、見て体験して、慣れておきま  
しょう。かんせんしやうちゆい たいちよう とどの  
しょう。感染症に注意し、体調を整えておきましょう。



## 「早ね・早おき!」「スマホ・ゲームの時間を守る!」

みなさんは、毎日、きそく正しい生活ができていますか?すくすく元気委員会では、早ね・早おき、朝ごはん、歯みがき、排便(うんち)、運動、メディアの時間、しせいなどについて呼びかけやチェックをしています。「早ね・早おきやメディアの時間が守れない」、「しせいが悪い」という反省が多いです。みんなで規則正しい生活をおくりましょう。

## 保護者のみなさまへ 学校保健委員会 開催

3月2日、3年ぶりに学校保健委員会を開催し、健康課題について協議しました。



### ○小原校長

子どもたちが自由に使えるスマホ・タブレット・ゲーム機の保有率が80%あり、平日2時間以上の視聴が7人(14%)、休日では28人(56%)が2時間以上視聴していると答えています。寝る直前までの使用が課題です。

### ○岩岡養護教諭

体育委員会や児童会が主体となって、体育と関連した運動や全校遊び、縦割り班遊びを行い運動に親しんでいます。肥満度の軽減が見られました。

むし歯予防対策では、すくすく元気委員会主催の「歯っぴー集会」で、むし歯の人数やむし歯の原因について発表し、全校児童が歯の健康のためにどうしたらいいかを考えることができました。保護者には「家族歯みがきカレンダー」に取り組んでいただきました。6月と11月に赤染め液を使った歯みがき指導を行いました。むし歯治療は23人中15人が終了(65.2%)しました。

### ○宇城市健康づくり推進課

宇城市では、妊婦さんの貧血、高血圧、朝食の欠食が多く、小さく産まれる乳児が多いのですが3歳児では肥満が多いです。また、熊本県の1歳半と3歳児のむし歯は全国に比べて高いのですが、宇城市の3歳児は熊本県の平均よりもむし歯の割合が高いことがわかっています。生活習慣も宇城市の1才歳と3歳児の、「夜10時以降に就寝する」と「歯みがきをしない」割合が県平均よりかなり高いです。また、小学生、とくに6年生の肥満も多いなど、生活習慣と関連した健康課題があります。次世代を取り巻く環境として、熊本県はスナック菓子や炭酸飲料、即席めん購入金額が全国平均よりも高いことがわかっています。

成人では、宇城市は高血糖(HbA1c6.5以上)や高血圧(140/90mmHg以上)が高く、特に、高血圧は他の市町村より2倍近く多いです。食生活に注意し、糖尿病や腎臓疾患を起こさないよう「さしより野菜」など健康意識を高める取組をしたり、定期健診を勧めています。

○海東保育園 肥満が増加傾向です。外遊びを積極的に行っています。

○PTA会長、副会長 親が子どもの頃から、ジュースや菓子、ゲームがあったので親も抵抗が少ない。家では宿題と食事のときはテレビを消し、ゲームもできるだけさせないようにしています。

### ○学校医 廣岡先生

最近、ニキビの方が多いです。体質や遺伝もあるが、増悪因子としてチョコレートやコーヒーがあります。板チョコを保護者が買い与えて、1日1枚以上食べているケースもあります。食生活を大切にしてください。コロナワクチンは現在はmRNAワクチンで副反応が強いので、考慮して行ってください。

### ○学校歯科医 真田先生

奥歯のみぞは、歯ブラシより小さいのでフッ化物洗口は有効です。間食もむし歯になりにくいものを与えてください。歯みがき剤をできるだけ使しましょう。乳歯のむし歯もきちんと治療してください。奥歯がむし歯になっていてしっかりかめない子どもがいます。上の前歯や奥歯の接合部分は、歯ブラシでは届かないので糸ようじを使うとよいです。

### ○学校薬剤師 吉岡先生

SNSで薬物などの情報が入りやすいので気を付けてください。ネットの使い方に注意してください。

○謝辞 北園教頭 子どもたちの将来や健康について、大人が示すこと等考えさせられました。