



令和5年9月1日(金)
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井 彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期は、見学旅行や集団宿泊教室、修学旅行、あけぼのフェスティバル等、みなさんが楽しみにしている行事がたくさんあります。充実した学習となるよう、日々の体調管理をしっかりと行いましょう。

体内時計について知ろう！

体内時計とは、言葉のとおり「体の中にある時計」で、脳にある「中枢時計」と全身の細胞にある「末梢時計」があります。中枢時計の時刻をもとに、末梢時計が体温の高さやホルモンを出す量、内臓の働きなどを調整することで、きちんと朝に起きて、昼に元気に活動し、夜ぐっすり眠れるようにしてくれます。中枢時計は、目から入った太陽等の光の情報から、実際の時刻と合うように調整しています。

【体内時計をきちんと働かせるために】

体内時計は、目に入った光によって時刻を判断するため、実際の時刻と体内時計の時刻合うように、早起きをして朝日を浴び、体内時計に「朝だ」と思わせることが大切です。一方、夜にぐっすり眠れるようにするには、夜に強い光を浴びないことが重要です。寝る前にスマートフォンやゲーム機器を使わないようにしましょう。

【参考】少年写真新聞社 小学保健ニュース 2023年7月18日発行「ほけん通信」



ケガの予防と手当てについて考えよう！

9月9日は「救急の日」です。みなさんは、どのようなときにケガをするでしょうか。保健室で手当てをしていると、急いでいるときやふざけているときにケガをする人が多いと感じています。ケガを防ぐためには、日々の生活や過ごし方について見直す必要があります。ケガにつながる行動をしていないか、振り返ってみましょう。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



やけど



すりきず



つきゆび



打撲・捻挫



救急車



答えは保健室に確認に来て下さい★

第1回学校保健委員会を開催しました！

7月6日（木）に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。今年度のテーマを「いきいき元気な滝尾っ子を目指して～う歯の予防と治療に向けた取組について～」とし、今年度の健康診断や「たきおっ子いきいき大作戦」の結果をお伝えしたり、う歯の予防と治療についてどのような取組ができるかを検討したりしました。



1 健康診断の結果について

- ・裸眼視力が1.0未満の児童は18.0%で、全国平均（37.4%）と比較し、大きく下回っている。
- ・未処置歯保有（治療していないむし歯）の割合は34.0%で、全国平均（18.2%）と比較し、大きく上回っている。
- ・う歯（むし歯）や要観察歯（このままではむし歯になりそうな歯）を保有する児童が56.0%であったり、歯垢や歯肉の状況に注意が必要であると診断された割合が34.0%であったりと、日々の歯みがきに課題がある児童が多い。

2 協議で話し合われた内容

- ・家での歯みがきにおける、保護者の仕上げ磨きの重要性について
- ・未処置歯保有等治療が必要な児童が、歯科医院受診につながらない原因について
- ・おやつの内容とむし歯の関連について

3 太田学校歯科医・吉永学校薬剤師・平野保健師からの助言



- ①熊本県は、全国的にう歯罹患率が高く、県としても危機感を持っている。
- ②熊本県の中でも、御船保健所管内の小中学校において、う歯保有者が多い傾向がある。
- ③コロナ禍でマスク生活が長引いた影響で、歯みがきをせずにマスクで歯の汚れや口臭などをごまかして生活をする人も増えてしまった。
- ④学校歯科検診でも、う歯や歯肉炎に罹っている児童が多くみられた。
- ⑤「中学生で1人あたりのう歯が0.9本」これでう歯が多いと判断されている。ご自身のお子様のう歯の本数を確認し、治療が必要であれば、かかりつけの歯科医院を受診して欲しい。
- ⑥歯は削ると二度と元には戻らない。家庭での歯みがき習慣や間食の習慣を見直して欲しい。
(太田学校歯科医より)



視力の低下が気になる。メディアやコンピューター等便利な物が広がっているが、良い面・悪い面があるはず。両方を知った上で活用して欲しい。
(吉永学校薬剤師より)



滝尾小の96%の児童が毎日朝食を食べていることが素晴らしい。3歳児健診でも朝食を食べない家庭が増えてきた。朝食を食べない食習慣は生活習慣病につながることもある。歯科医院は、痛くない治療ができたり、ご褒美をもらえたりするところが増えている。子供の治療と予防歯科につながって欲しい。
(平野保健師より)