保健だより2月

宇都宮市立平石北小学校
令和４年２月８日
NO．１０

冬休み明けから感染症対策に気が抜けない日々が続いています。学校行事が中止になったり，行動が制限されたりと残念なことも多いですが，学校では笑顔で過ごしている様子がみられます。笑顔には体の免疫力を上げたり，リラックス効果があるなど，健康のためにとても大切です。これからも笑顔を忘れずに過ごしましょう。

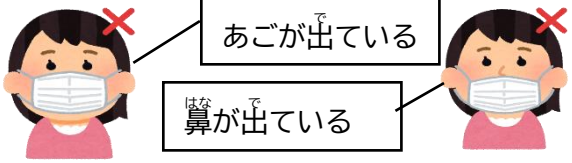
保健室前の掲示でも平北レンジャーが紹介しているよ！

【 感染症対策を再確認！ 】

学校では日々感染症対策に取り組んでいます。基本的な感染症を再確認し，継続して対策をしましょう。

マスクは正しく付ける！

マスクは常につけましょう。
あごが出ていたり，鼻が出ていたり
しないように気を付けましょう。



こまめな手洗い！

外から帰ってきたとき

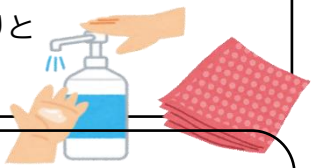
ごはんの前

トイレの後

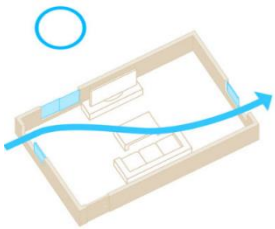
いろいろな人がさわるものをさわったとき

しっかり消毒！

手洗い後のぬれたままの手に消毒をすると，消毒液が薄まってしまい，消毒の効果が下がってしまいます。手洗い後，ハンカチなどでしっかりと手の水分をふき取った後に，消毒をしましょう。



常に換気で空気のいれかえ！



窓が２か所ある場合は対角線上に窓を開けることで空気の通り道ができるので効果的です。そのほかにサーキュレーターなどを使用すると，より空気が循環します。

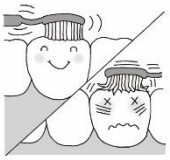
《 はみがきはおうちでしっかりと！ 》

現在，感染症拡大中のため，学校でのはみがきを一時的に中止しています。学校ではみがきができない分，おうちで朝と夜にいつもより丁寧にはみがきをすることが大切です。

おうちの人に仕上げ磨きをしてもらうのもおすすめです。保護者の皆様，ぜひご家庭でもお声掛けをお願いします。

鉛筆のにぎり方で

小刻みに


軽い力で

保護者の方へ

☆学校保健給食委員会から

本来であれば，１月２５日（火）に学校医や学校薬剤師・ＰＴＡ・関係教職員が集まり，学校給食の現状や新体力テストの結果，健康診断結果などについて報告・協議をする予定となっていましたが，感染症の流行拡大により紙面上での開催となりました。

◦平北児童の体力面は…？

【特徴】・持久力が低く，長く運動し続けることに苦手意識がある。
・筋力や瞬発力が低く，低学年からの継続的な運動経験が必要である。

体育　休み時間　鉄棒検定　水泳検定

学校では様々な方法で運動を取り入れていきます

家でも積極的に運動を！

◦平北児童の健康面は…？

【特徴】・身長や体重は全国平均よりやや低く，小柄な児童が多い。
・視力は全学年において全国平均よりよい結果になっている。
・むし歯がある児童が多く，治療率がやや低めである。

受診をお願いします

本校の治療率は特に歯科が低くなっており，春の健康診断後の未処置率は約４割となっています。マスクの常時着用で口元が見えないため，問題点が隠れている場合もあり注意が必要です。今年度中に受診し，新年度に備えましょう。

学校医の清水先生からは「腸内細菌と病気」というテーマで講話をしていただく予定でした。今月号ではその内容について紹介します。

腸内細菌と病気
～しみずファミリークリニック　清水先生より～

腸内には約 1000 種類，100 兆個にも及ぶ細菌が生息しています。人がもつ菌の種類は普段の食事や生活習慣，ストレスなどが原因で変化します。腸内に住んでいる菌の種類やウイルスの種類によって，それぞれ異なる病気になると考えられています。

例：糖尿病と腸内細菌

・糖尿病
・そうでない人

腸内細菌が異なることがわかった　➡　腸内細菌を変えることで，糖尿病の症状を改善できる可能性

脂肪が多い食事を減らすことで腸内細菌が変化し糖尿病になりにくい体質に◎

※そのほかにも…

肥満　アレルギー　大腸癌　子供の特性

→などに影響を与えている可能性も？

近い将来…

妊娠期のうちにアレルギーを予防できたり，便の中の菌を調べることで癌になりやすいかが分かる日がくるかも…？

このように，色々な細菌がそれぞれの働きをもって我々の体の健康をサポートしてくれているため，偏った腸内細菌になると病気の発症に影響を及ぼします。将来多くの病気が，腸内細菌を正常に保つことで予防できることが分かってきました。目には見えない多くの細菌たちが私たちの健康のために働いていることを理解すると，子供たちの健康に生かすこともできるでしょう。