

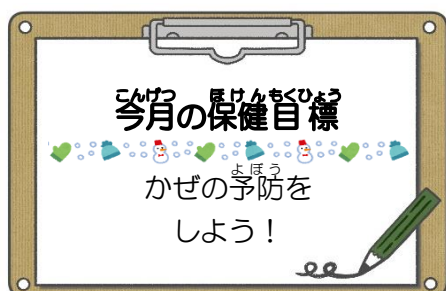
ほけんだより 1月号

宇都宮市立泉が丘小学校
令和7年1月8日
No.10

あけましておめでとうございます 2025年もよろしくお願ひします

新しい1年がスタートしました。今年はどうな1年にしたいですか？目標に向かって、へびのようにゆっくりと前に進んでいってください。

さて、お正月モードから学校モードになっていますか？生活リズムをしっかりと整えて、2学期の後半も学習や運動に励んでいきましょう。

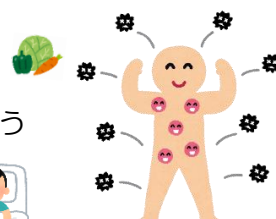


かぜの予防のために、体の免疫力を高める生活を心がけよう！

すききらいせずバランスよく食べましょう

適度な運動をする習慣をつけましょう

十分な睡眠時間を確保しましょう



【泉が丘小 とつげき！歯みがきレッスン！について】

11月18日から、児童保健委員会による「とつげき！歯みがきレッスン！」を実施しています。

給食後の歯みがきの時間に、保健委員会の児童がそれぞれの学級で歯みがきのポイントを指導する活動です。保健委員会の児童は事前にどんな指導をするか話し合ったり練習をしたりして、泉が丘小のみんなにきれいな歯を保ってほしいと熱心に取り組んでいます。

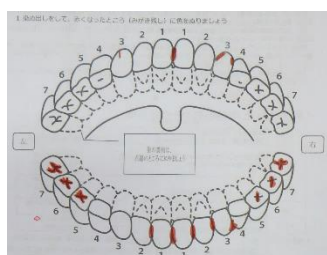
この活動は2月中旬まで実施する予定です。すでに指導してもらった学級のみなさんは、教えてもらったことを意識して歯みがきしてみましょう。まだの学級のみなさんは、どんなことを教えてくれるのか楽しみにしていてくださいね。



【泉が丘地域学校園 歯みがきチェックについて】

泉が丘地域学校園の保健の取り組みとして、6年生を対象に「歯みがきチェック」を実施しました。

実施の様子から、食後の歯みがきが習慣づいている家庭が多いこと、歯みがきをする大切さを理解できた児童が増えたと感じました。



児童の感想

「みがき残しに気をつけていたのにみがき残しがあって悔しかった！」

「みがきづらい場所が思っていたよりたくさんあってびっくりした！」

「歯間ブラシも使って歯垢を落とそうと思う！」

「歯は一生ものだから今からしっかりみがけるように意識したい！」



【 学校保健・給食・食物アレルギー対応委員会を実施しました 】

12月18日（水）に学校保健・給食・食物アレルギー対応委員会を実施しました。学校医の飯村昭子先生（ひまわりこどもクリニック）、学校歯科医の中川英男先生（中川歯科医院）、PTA 役員、関係教職員が参加しました。給食の配膳の様子を参観し給食の試食をしたあと、本校の学校給食の現状、健康診断の結果や保健室来室状況、新体力テストの結果などについて報告をしました。また、今回は保健・給食・体育委員会の児童も参加し、それぞれのテーマについて協議をしました。



→委員会の様子



→給食の試食の様子



→12月18日の献立

委員会児童の参加による協議では、「歯科保健の取り組みについて考えよう」（保健）、「食事マナーについて考えよう」（給食）、「体力チェックの結果をどう活かすか考えよう」（体育）をテーマに、それぞれのグループで話し合いました。



→保健グループ



→給食グループ



→体育グループ

それぞれのグループの協議の中で、児童は委員会で実施した活動の報告や学校生活の中で困っていることややってみたいことなど、いろいろな意見を出していました。保護者は学校の現状報告を聞いた感想や児童委員会の活動についての質問などが出ました。

最後に、学校内科医の飯村昭子先生、学校歯科医の中川英男先生よりお話をいただきました。



食物アレルギーでは、ナッツ類や柑橘類のアレルギーが増えている。小さい頃から微量摂取していくとよい。



歯ブラシの選び方は、まず普通の硬さを選んで実際にみがいてみて決めることよい。電動歯ブラシもおすすめ。



脳脊髄液減少症について、知っていますか？

脳脊髄液減少症とは、脳脊髄液が減少状態になるため、頭痛をはじめとする様々な症状が出現する疾患と言われています。低髄液圧症や脳脊髄液漏出症を含み、悪心やめまい、耳鳴などを伴うこともあります。

主な原因として、交通事故やスポーツ、日常生活上のけが、脊椎手術や腰椎穿刺、整体治療などが挙げられています。また、病状の慢性化により、倦怠感や自律神経症状などの二次的・三次的な症状を誘発することもあると考えられています。

普段と違う様子の頭痛がみられた場合は、受診することをおすすめいたします。

