



学校保健・給食委員会だより

令和5年度 特別号 峰小学校 保健室



おうちのひと
いっしょに
一緒に読みましょう。

12月8日、今年度の学校保健・給食委員会が開催されました。感染症対策のため、規模を縮小しての開催ではありましたが、お集まりいただいた学校医、学校薬剤師、委員の皆様と、本校の食育、体力、健康について研究・協議を行いました。最初に、学校から峰小の実情を報告、質疑応答ののち、学校医、学校薬剤師からのご指導・ご助言、最後に、来年度の給食費値上げについて協議しました。参加者の皆様からのご意見・ご感想は、後日紙面にいただきました。

教職員には資料を回覧し、周知するとともに、感想等いただきましたので、一部を抜粋してご紹介させていただきます。



～ ご意見・ご感想 ～ (保護者)

食育・給食指導について

- 地元の新鮮な野菜を出しているとのこと安心できます。
- 食事の時の姿勢については息子にいつも注意しているのですが、なかなか直りません。
- 特に給食委員会の活動は、子ども達の自主性が育まれる、素晴らしい活動だと思いました。
- ぜひグループでの給食をお願いしたいです。
- まだまだ感染症に対して不安があるので、対策の徹底には、ぜひ続けてほしいと思った。



児童の体力について

- 体力テストのA・B判定が増加した背景に、コロナ禍で運動・遊びに制限があったものが、改善されてきたことによると聞き、日々の遊びや体を動かすことの大切さを感じました。
- 全体的に全国平均を下回っているとのことでしたが、それに対してさまざまな具体策を講じていただいているようなので、それによって少しでも体力の向上ができればいいなと思います。
- 少人数でも楽しめる外遊びや、運動が苦手でもできる遊びを提案、奨励していただければ、さらに児童全体の体力向上につながっていくのではと思います。
- 外遊びの奨励程度ではなく、業間か昼休みは外に行くはどうでしょうか。
- 普段でも体力テストの種目であるシャトルランなどの練習をするとスコアが向上するのかなと思った。



児童の健康について

- 視力の低下についてはとても気になります。息子がゲーム大好きなので、1日の時間を決めてやらせていますが、集中しているときの画面との近さなど心配になります。実際視力は落ちてきています。
- 自分自身でもきちんと歯をみがけるように、3学年で実施していただいた「歯みがき指導」は今後もぜひ実施していただけるとありがたいです。
- 歯科や視力の受診勧告に対して、高学年になる程、未受診者が多い点が問題だと思いました。未受診の児童の家庭も含め、受診勧告があれば、きちんと受診する重要性を伝えていった方が良くと思いました。
- 歯科や眼科の受診率が高いのも、学校からの働きかけのおかげかと思えます。ありがとうございます。
- 視力Dの児童の人数が思ったよりも多くて驚いた。タブレットが支給され画面を凝視する機会が増えたのも影響しているのかなと思った。



(教職員)

- 食育指導が充実している。体力向上については、休み時間の過ごし方もふくめ、引き続き指導していきたい。

- 視力低下が気になります。疲れ目すっきり体操や姿勢体操を年間を通して行ってみてはいかがでしょうか。
- 食育、体力向上、健康に関しては、学校での取り組みだけでなく、家庭との連携、協力が必要だと思う。

～ 学校医・学校歯科医・学校薬剤師からの意見・指導・助言 ～ (学校耳鼻科医 菅原先生)

様々な弊害が出る恐れがあるので、早めに病院受診をしましょう。



○耳鼻科検診の疾患の説明と弊害について

- **耳垢**…鼓膜が見えないほど耳垢がある。**聴力低下**につながる(聞き間違える)。**理解力が低下**する。
- **耳垢栓塞**…耳垢が詰まって、耳がふさがれている。**皮膚を圧迫して炎症(外耳道炎)になる。**
- **鼻炎・副鼻腔炎**…鼻炎から副鼻腔炎になる。副鼻腔炎は副鼻腔に粘液が溜まってのどの方に降りてくる。口呼吸になり、**熟睡できない**。**集中力低下の恐れ**。1年生に鼻炎が多かったのは、3月頃風邪が流行ったので、副鼻腔炎になったのを引きずっている子が多かったのではないかと思う。
- **アレルギー性鼻炎**…その時に症状があるかではなく、**鼻腔粘膜が膨らんで口呼吸になっている子。**
- **鼻中隔湾曲症**…ほとんどの人がまっすぐではないが、指摘するのは、かなりまがっている人。
- **扁桃肥大**…口呼吸になっていて、**熟睡できない**。**集中力低下**する。

○1年を通して風邪が増えている。温暖化により、暑くてクーラーをつけ、風邪をひく。

気候変動を考慮して親が対応するべき。

(夏だから半ズボン、冬だから長袖ということではなく、子供が自分で判断できないことは保護者が行う。)

(学校薬剤師 山口先生)

- 給食室の細菌検査等に平成8年から関わらせてもらっているが、細菌・大腸菌が検出されたことはない。
- 薬を作るということもして、薬を作るのはとても大変。薬を乱用する人に怒りを覚える。
- 某大学のラグビー部員の大麻使用問題や、トー横キッズの薬の過剰摂取、大麻組の売人に憤慨している。
- 警察庁の資料によると、20代以下の大麻使用者が多い。インターネットなどで繋がる。

- **子どもに携帯電話を持たせている親は、子どもが何に使用しているのか、どんなことを検索しているのか、ぜひ興味をもってみようしてほしい。**
- 子どもに関心のない親は育児放棄・ネグレクトと変わらない。
- 「疲れが取れるよ」「気持ち良くなるよ」と言って渡してくる薬は危ない。



い。

(学校眼科医 早津先生) ※紙面にて、保護者からのご質問に、ご回答いただきました。



○「視力低下を防ぐにはどうすればよいか」という質問に対する回答

→近視の進行は、主に身体の成長に伴って眼球が大きくなることによって起こります。これは抑制のしようがありません。また、遺伝の影響も大きく、顔が似ると同じで、目の性質も遺伝します。これも変えようがありません。

ただ、**近業の持続が近視の進行に影響することは明らかになっており、読書やスマートフォン、タブレット、ゲームなどは30cm以上離すなどの注意は必要です。**テレビや部屋の明るさなどは、疲労には影響しますが、近視化には関係ありません。また、最近の報告では、**紫外線の浴びることの多い(屋外での活動が多い)子供の方が近視化しにくい**というデータも出ています。

貴重なご意見ご感想ありがとうございました。ご意見・ご感想、ご指導・ご助言いただいたことは、教職員で共有し、今後の指導等に生かしていければと思います。

