

ほけんだよい

No.7

令和7年7月18日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

さあ、いよいよ楽しい夏休みが始まります。暑さが厳しい
うえ、学校の時に比べると、気持ちがゆるみ、生活リズムが
乱れがちになります。夏バテをして体調を崩したり、けがを
したりしないように気をつけて34日間の夏休みを元気に過
ごしてください。



夏休みも元気に過ごしましょう！



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っ
ていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な
体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べて
いると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。
3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生
活だと、運動不足に。「1日1時間」などル
ールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早め
に寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ご
はんも欠かさずに！



す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水
分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れ
てしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分
をとりましょう。



や

み



アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
使わない時間をつくる「アウトメディア」に
挑戦してみましょう。

- レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」
「どれくらいの期間、取り組む
か」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



【保護者の方へ】

6月23日（月）に大田小学校で、『第1回学校保健委員会』を開催しました。

学校保健委員会とは、学校における健康問題を協議し、児童の健康づくりを推進する組織です。学校医の先生方をはじめとし、保護者代表、教職員が参加し、定期健康診断の結果や体力・運動に関して等について話し合われました。



【大田小児童のようす ～定期健康診断の結果から～】



① 体格面

本校の児童は、全ての学年で身長と体重が全国や県平均より下回り、全体的に小柄な児童が多い。

② 視力について

裸眼視力が1.0未満の児童の割合が27.2%（全国R6：36.8%）と全国と比べて良い状態であったので、今後も視力低下にならないよう注意していきたい。

③ 歯科検診の結果

むし歯のない（すべて健全歯）児童の割合が77%と高く、特に永久歯のむし歯のない割合は97%で、大変良い状態である。しかし、歯肉炎に罹患している児童は32%で大変良くない状態。また、歯垢が付着していた児童は34%と、さらに悪い状態なので、丁寧な歯みがきを意識させていきたい。

【体力面について】

体力・運動能力調査（令和6年度の結果より）から、体力・運動能力が低下している学年もあるので、今後も体育の授業の取り組みのほかに業間マラソン（4月～1月）や、なわとび運動（12月～3月）等を推進していきたい。

〈今年度の健康の保持増進を図る取組み〉

- 自分手帳による自己の体力や健康へ気づく機会の充実
- すこやか調べによるノーメディアデー（水曜日）や運動時間の振り返り
- 生活習慣チェックによる家庭との連携
- 専門的な外部講師による指導の充実

【家庭の様子から】（家庭でのお子さんの様子を話していただきました。）

- ・ ゲームをやって過ごしていることが多い。
- ・ ゲームや動画の視聴時間が長いので、家庭でのルールづくりが大切。
- ・ 熱中症に気をつけながら、体を動かす工夫をしたい。
- ・ 食べ物の好き嫌いがあるが、家庭では工夫して食べさせている。
- ・ 家庭でも、食事や歯みがき、運動等について積極的に取り組ませたい。



【学校医の先生方から】



学校医
岡史仁先生

- 最近、夏の感染症が流行しているが、天気の影響や疲れから体調を崩しやすい。また、コロナ禍で免疫が落ちてしまった影響で、いろいろなウイルスにかかってしまうのではないかな。

全国的に「百日咳」が流行している。予防は、ワクチン接種と手洗い・うがいの励行が大切。



学校歯科医
小森谷亮先生

- フッ化物洗口やフッ化物配合歯磨剤のフッ化物応用法を継続することで、歯質が強化され、むし歯予防効果が期待できる。（歯を硬くする）



学校薬剤師
上山里奈先生

- 熱中症の予防のポイントは、

- ① こまめな休憩と水分補給
- ② 暑さ指数を測定し、判断して対応する。
- ③ 生活習慣や服装の工夫をする。（熱をためないような服装）
- ④ 家に帰宅後に子どもの反応を観察する。すぐには症状が出ないことがあるので、十分に気をつける。
- ⑤ 暑熱順化で、汗をかきやすい体づくりをする。暑さに強い子と弱い子がいるので、個人差があるので、無理をさせないことが大事である。

お忙しい中「学校保健委員会」にご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

