



ふゆやす
冬休み特別号

ほけんだより

令和3年度
東小学校 保健室

12月22日は「冬至」です。この日は1年で夜の時間がいちばん長い日です。冬至には冬のさむさをのりきるために、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。お正月に食べるおせちにも、いろんな意味が込められています。おうちのひとと一緒に意味をたしかめながら食べてみてはいかがでしょうか。



冬休み中も規則正しい生活をして、体調をくずさないように気をつけましょう。1月11日の始業式に、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。



3・4年生の保護者の皆様へ

1学期の歯科検診の結果、3・4年生にむし歯や歯垢の付着、歯肉の炎症などが多くみられました。

学校ではコロナ禍のため、以前のように歯みがき指導を実施することができておりません。そのため、御家庭においてプラークテストを実施していただき、みがき残しのない自分に合った歯みがきをお子さんができるよう一緒に確認していただければと思います。詳しくは、明日配付される通知（歯磨きチェックのお願い）をご覧ください。ご協力よろしくお願いいたします。

おしらせ

1月 保健行事

身体測定を行います。

1月12日（水）5・6年生
1月13日（木）3・4年生
1月14日（金）1・2年生
1月17日（月）欠席者

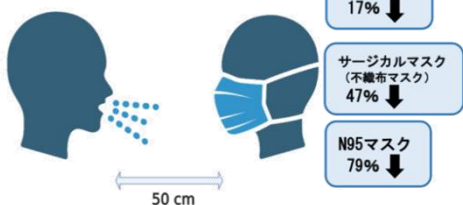
保護者の方へ

日頃より、本校の感染症対策へのご理解とご協力ありがとうございます。

全国的にも感染者数は少なくなっていますが、冬休みに入り、お出かけなどが多くなるといいます。感染経路については、多くの学校種で「家庭内感染」が最も多い割合となっております。学校内での感染拡大を防ぐために、ご家庭でも引き続き、毎朝の検温・手洗い・マスクの着用・こまめな換気・3密を避ける等の基本的な感染症対策へのご協力をお願いします。

参考) マスク着用の効果 厚生労働省HP「新型コロナウイルスに関するQ&A」より

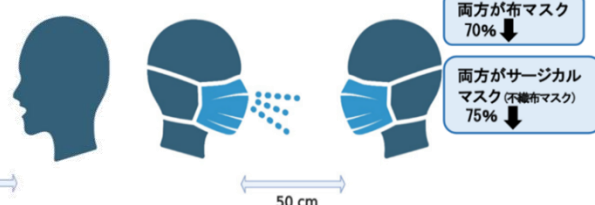
① 聞き手だけがマスクを着用



② 話し手だけがマスクを着用



③ 両方がマスクを着用



学校保健委員会だより

12月8日(水)に、令和3年度学校保健委員会を開催しました。今年度も昨年同様、コロナ禍のため規模を縮小し、学校医・学校歯科医の先生方(2名)、保護者代表でPTA体育部長様、そして本校職員(7名)計10名の少人数での開催となりました。

令和3年度の健康診断結果や新体力テストの結果、生活習慣アンケートの結果についての報告とテーマ「**コロナ禍における児童の健康状況と健康課題について**」の協議を行いました。



協議

- ★持久走大会では目標に向かって頑張る姿が見られた。3学期の縄跳び大会でも目標を持たせ、ゴールに向かうことで取り組む意欲がわくようにしていきたい。
- ★児童の様子として、下校後ゲームを持って公園へ遊びに行く姿が見られる。学校で、みんなで楽しく体を動かす活動を取り入れてほしい。
- ★生涯にわたってスポーツをする豊かな人生を送ってほしい。
- ★コロナ禍ということもあり、以前のようにブラッシング指導ができていない。家庭と連携して実施していきたい。

学校医 荒木先生より

以前より軽度肥満が多いので、ニュースポーツをみんなで競い合いながらやっていくというのは楽しくやれそうだと思います。コロナ禍のため、3密を避けながらしっかり運動させていってほしいです。

学校歯科医 越路先生より

歯周病と糖尿病には関連があり、だらだらと食べていることも原因になっています。コロナ禍で口腔環境は悪化しているので、正しい持ち方で、食べたら磨く習慣づけの指導をしてほしいです。

【東小の健康状況と課題】

- 健康診断結果より
 - ・身長・体重ともに**全国平均を上回っている**学年が多い。
 - ・肥満傾向(肥満度20%以上)の出現率が全国に比べて**高い**。
 - ・3・4年生は歯の生え替わりの時期のため、歯垢・歯肉に所見のある児童が多い。
 - ・受診状況は、視力検査が86%、歯科検診が73.8%と高い。
- 新体力テストの結果から
 - ・男女ともに**敏捷性・持久力**に課題がある。
 - ・ほとんどの種目で平均点よりも低い。
 - ・A判定をとれた児童が少ない。
- 生活習慣アンケートより
 - ・90%以上が毎日朝食を食べている。
 - ・スポ少やクラブなどへの所属状況は全国と比べて低い。
 - ・令和元年度と比較すると、**テレビ(ゲーム)の視聴時間が長い**。

