ＳＵＮ・さん通　信

新見市立神代小学校（振学会）

ＳＵＮ・さん保健クラブだより　　Ｈ３０・３・１５

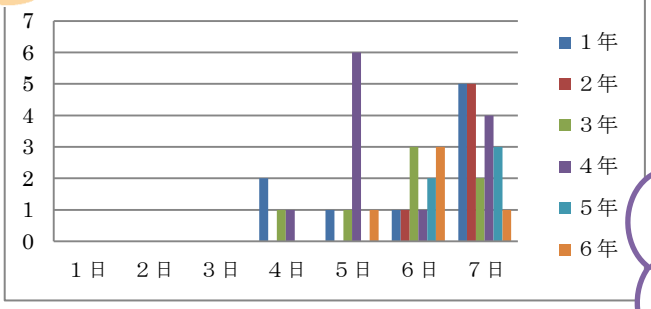
２月末に SUN・さん保健クラブでは、今年度最後の「よい子の１日調べ」を行いました。それぞれが１週間の目標を決めて取り組みました。また各自で１年間のふり返りを行い、新年度に向けて目標をたてました。

きちんとした生活習慣は、一朝一夕には作られません。「だからこそなぜそれをするのか」、「自分が守れるよう何を工夫すれば良いか」など意識をすることで少しずつよりよい生活習慣が得られると思います。

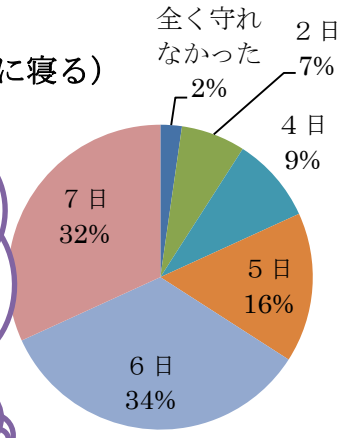
生涯を通して健康で安全な生活が送れるよう、SUN・さん保健クラブも引き続きがんばります。

よい子の１日調べ　　結果まとめ

早おき（おきる時間を守る）

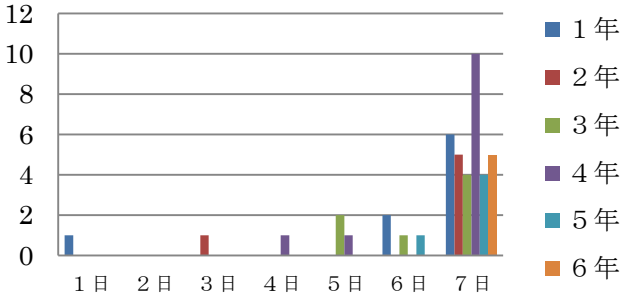


早寝（決めた時間に寝る）



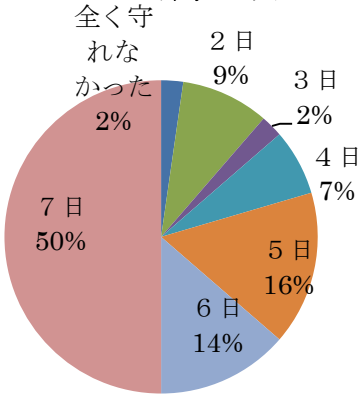
早寝早起きは、週末も守れた人が増えてきました。できていない人はもう少し1日の生活を見直しましょう。

朝のはみがき



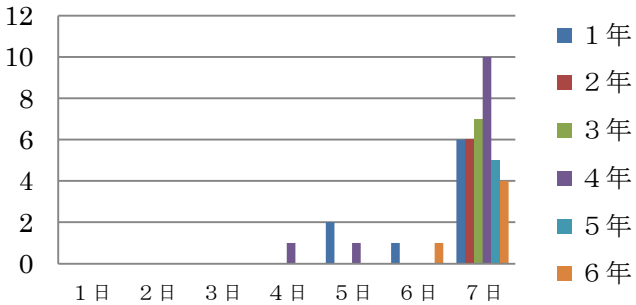
夜のはみがきができだしましたが、朝忘れる人、週末にはみがきをしない人も何人かいます。すっきり目覚めるためにもはみがき・顔洗いの声かけをお願いします。

テレビゲーム時間が守れた

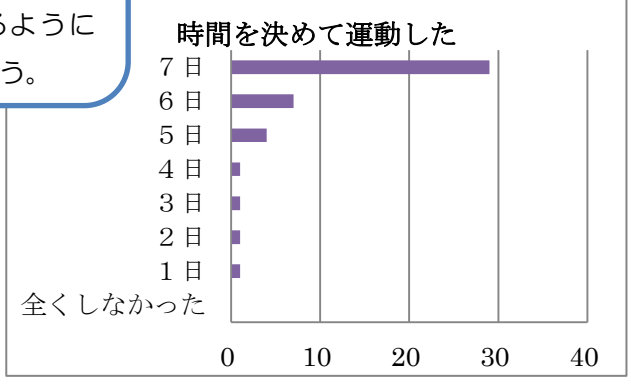


「テレビやゲームは、残像が残るので熟睡できにくい」と校医の先生もおっしゃっていました。寝る２時間前にはやめて、本を読むなどにかえるようにしましょう。

夜のはみがき



時間を決めて運動した



学校保健安全委員会報告

３月６日（火）に第２回学校保健安全委員会が行われました。協議題は定期健康診断のまとめとSUN・さん保健クラブの活動についてでした。

◎保健概要の報告

むし歯の状況
○ 昨年はむし歯罹患率が高かったが、今年度は県平均にもどってきた。しかし治療率は低い。
○ 乳歯・永久歯にむし歯をもつ者のうち永久歯にむし歯をもつ者は、全校で１名だけだった。
○ むし歯をもつ者は、一人平均１～２本であるが、一人６～１０本むし歯にかかっている者が数名いた。

その他の状況
○１０年前と比較すると、アレルギー疾患をもつ児童生徒が増加している。
特に鼻アレルギーの増加は著しい。
○けがでの保健室利用は、活発に運動する機会が増える春と秋を比べると春先が多かった。
○1 月は、室内での運動が多くなる。ボールやマット運動時での突き指・打撲や捻挫などのけがでの保健室利用者が増えた。
○2月になりインフルエンザの罹患者が何人かいたが、蔓延はしなかった。

歯科検診の結果むし歯のある児童は１２名で内治療済の児童はわずか４名でした。
「乳歯のむし歯は、永久歯の生え方にも関係し、むし歯になりかけの頃に治療するのが望ましく永久歯に生え替わるからと言って放置しておいてはいけない」と、学校医の先生からも指導をいただきました。

◎SUN・さん保健クラブの活動について

十分な睡眠は子ども達の成長と健康に大切であるが、ゲームやスマホ、テレビと長時間関わっていると、寝付きが悪くなったり、深い眠りにならなくなったりすることがある。
また、家族の生活時間によって子どもの睡眠時間が左右されるところがあり、家族の生活時間を見直す必要があるのではないかという話し合いもなされました。

校医の内藤先生ご退職

この３月で、学校医の内藤先生がご退職なさいます。内藤先生には１０年以上地域のそして学校医として大変お世話になりました。入学以前からの児童の成長や健康の様子を知っておられ、学校検診の度、「大きくなったね」と声かけをしてくださっていました。内藤先生から、「神代の地域は、保護者・学校・地域が子どもを守る風土がある。子どもたちは健やかに育っている。」と言葉をいただきました。地域を離れましても先生のご活躍とご健康をお祈りいたします。