

# スマイルアップだより

## (学校保健委員会)



令和3年7月2日

大寄小学校 学校保健委員会

6月17日(木)、本年度第1回大寄スマイルアップ(学校保健委員会)が開催されました。密を避けるため体育館で実施しました。丸山学校歯科医様、見内学校薬剤師様、学校運営協議会委員の皆様、PTA 会長様、PTA 役員の皆様と多くの方々の参加をいただきました。ありがとうございました。



会議では、体力テスト・健康診断結果、学校で行っている新型コロナウイルス感染予防についての報告や学校歯科医丸山先生より「口から始まる体の健康」と題しての講話をいただきました。

### \*\*新体力テスト結果～新井体育主任より\*\*

標準値を上回ったのは、96項目中59項目だった。昨年度の体育の授業の制限の影響で体力低下傾向がみられた。上位層は増えたが、中間層も含めた割合は減少した。



本年度の重点項目を俊敏性・持久力・走力・投力として体力向上に努める。朝・業間を活用し、楽しく走力を高める計画である。

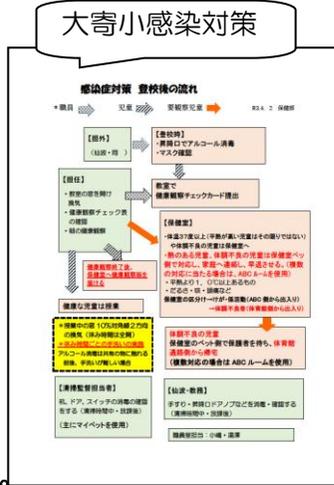
### \*\*新型コロナウイルス感染予防のため学校で行っていること～強瀬保健主事・金子給食主任より\*\*



基本：子どもの安全を最優先に、基本的な感染予防対策の実施と共に、集団感染リスク(3密)の回避を引き続き行う。

- ・教室内環境：換気・間隔をあける・清掃時や放課後の消毒
- ・健康状態の把握：家庭と連携し、毎日の1人1人の健康状態を把握
- ・手洗い・マスク着用の徹底・登校時・給食前の手指消毒
- ・各担当者による感染予防対策のマニュアルの作成(随時修正)

- \*教科→感染防止対策の徹底。タブレットの活用、活動制限のある教科は、できることを家庭と連携して行う。
- \*給食→感染対策を徹底し、給食活動を実施。手洗い・消毒。給食当番の健康チェック。おかわりの方法。黙食。教員の座る位置や透明パーテーションの使用等。
- \*保健室→感染対策のため、保健室内をパーテーションで区分け。保健室への迎えは、体育館側の入り口からお願いします。



### \*\*定期健康診断・環境衛生検査の結果～仙波養護教諭より\*\*

- ★視力A(1.0以上)の児童の割合(58.3%)は、昨年より減り、全国平均(R1)と比較しても少なく、悪い結果だった。
- ★肥満傾向児の割合(7.9%)は、昨年深谷班平均(9.0%)より少なかった。
- ★歯科健診結果：乳歯のむし歯保有者(21.3%)永久歯むし歯保有者はいなかった。昨年より歯垢・歯肉の状態は良くなっている。特に1年生が素晴らしい結果だった。仕上げ磨きやお子さんの歯の点検は6年生までお願いしたい。歯並び・顎関節の要観察者が増えて



きている。お家でも、「あいうべ体操」をお子さんと一緒に毎日していただきたい。

### ★環境衛生検査 5/20(木)実施 曇り

- ①給食室の環境衛生と保健室ベットのダニの検査→問題なし
- ②教室の照度 →基準値内だが、望ましいとされる500ルクスに満たない場所もあった。



### \*\*新型コロナワクチン接種について～見内学校薬剤師より\*\*

- 1) 新しく開発されたものなので、正しくない情報も出ている。信じられる情報として、厚生労働省から出ている情報を確認してほしい。
- 2) 発症を防ぐのに高い効果が得られるとのデータがある。また、集団免疫を得るためにも、接種を勧めている。(接種義務ではない。接種しない人を批判や差別をしない。)
- 3) 注射に含まれる成分へのアレルギーがない限り、基本的に接種はできる。アレルギーのある人、基礎疾患のある人は、かかりつけ医と相談し、接種を決めた方がよい。



- 接種方法** →2回の接種が推奨。間隔のあけ方は、指示に従う。
- 副反応** →2回目の接種後や若年者の方が副反応は出やすい。発熱・頭痛等があった場合、市販の解熱鎮痛剤で対応は可能。(接種前に予防的に服用することは勧めない。)2日以上発熱が続く、咳・咽頭痛・嗅覚・味覚の消失等がある場合は受診をする。

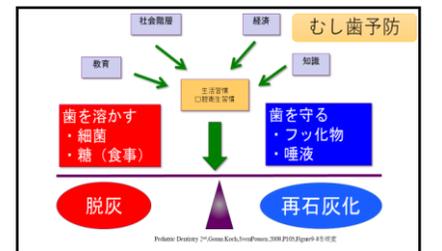
**接種後の注意**→接種当日は、飲酒や激しい運動を避ける。入浴は可。接種部位をこすことはやめる。

### \*\*講話 「口から始まる体の健康」 大寄小学校歯科医 丸山 修平先生\*\*

- ① 歯垢が多いとインフルエンザ等の感染症にかかりやすい。
- ② 食習慣は、口の中の環境に大きな影響がある。
  - ・和食がお勧め
  - ・おやつは菓子類でなく野菜を(とうもろこし、胡瓜等)
  - ・間食が多い子は歯垢がベトベト
  - ・熱中症予防には、スポーツドリンクより水やお茶を



歯は口の中のPHが酸性に傾くと溶ける。しかし、唾液によって修復作用が働く。溶かすかに傾いた状態でむし歯ができていく。



- ③ よく噛むことが大切
  - ・唾液を増やすことがむし歯予防となる。
  - ・よく噛んで食事→IQの平均が120に(実験データより)
  - ・視力・体格へも影響がある。
  - ・歯並び・歯周病や口呼吸の改善へ。
  - ・噛む機能が弱いほど要介護になるリスクが増す。
- ④ 歯並び・遺伝もあるが、生活習慣も大きく関係
  - ・姿勢・・・足がしっかりつくように
    - 足指体操・足に合った靴を履く(5本指靴下もお勧め)
  - ・鼻呼吸・・・遊びの中で口をしっかりと閉じる習慣を(風船、口笛、あいうべ体操)
  - ・あいうべ体操・・・家族で毎日実施の勧め→口腔機能を高める・病気予防

