

ほけんだより

南が丘小学校保健室
平成 29 年 10 月 27 日

朝夕の寒さがきびしくなり、季節は秋から冬へと進みます。
かぜをひく人がふえるこれからの季節は、今まで以上に手あらい、うがいを
しっかりして、予防につとめましょう。



10月18日(水)に行わ
れた第1回学校保健委員会
の内容を一部紹介させて
いただきます。

①保健

<4月の体位平均値より>

	学 年	人 数	身長 (c m)			体重 (k g)		
			本校	津市	全国	本校	津市	全国
男	1	65	1176	1168	1165	215	213	213
	2	61	1225	1226	1225	232	240	239
	3	61	1292	1288	1281	264	274	269
	4	68	1342	1346	1335	297	308	304
	5	83	1394	1401	1389	335	342	340
	6	58	1450	1454	1452	376	384	382
女	1	63	1160	1155	1155	209	208	208
	2	57	1207	1214	1215	229	233	234
	3	63	1273	1273	1273	252	263	264
	4	61	1337	1332	1334	294	296	297
	5	64	1399	1402	1401	335	336	339
	6	45	1456	1467	1467	369	385	388

※津市・全国平均は平成28年度の値です。

- ・全体的にやせ傾向の児童が多い。
- ・6年生女子は、身長・体重ともに津市や全国平均を下回り、発達がゆるやかな傾向にある。

<歯の検査結果より>

- ・どの学年も津市平均と比べて、「う歯あり」の割合が少ない。
- ・う歯が見つかった人の歯科受診率も高く、家庭での口腔ケアに対する意識の-highいことがうかがえる。
- ・4年生は歯の生え替わりの時期でもあり、他の学年に比べると「う歯あり」の割合が高い傾向にある。



②食育

Q. 給食試食会に参加した保護者より「ごはんが多い」という声があった。また、ふり返りカードで、3年生は食べる量が少ないが、何か要因は？

A. 中学年の分量を基準（100％）にすると、低学年は85％、高学年は115％の量となっている。主食をきちんと摂ることが日本食の基本であり、炭水化物をしっかり摂ってエネルギーとし、タンパク質で筋肉をつくることを目的としている。

低学年から中学年になると、給食の量が増えるので、全部食べることができない児童もいる。また、本校のやせ傾向の体位も影響していると考えられる。

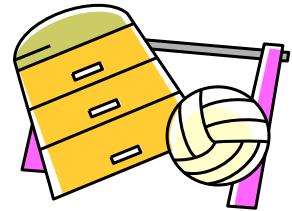


③防災

・9月28日に、学校全体で防災学習に取り組んだ。その後、防災給食を実施し、児童は非常食の缶パンを、また、食物アレルギーのある児童についてはワカメご飯をお湯で戻して食べる経験をした。

④体育

- ・遊具でのけがやトラブルを防ぐため、使い方について再確認を行った。
- ・体育の授業では、自分の能力に合わせて学習を進めている。



◆保健師さんから

- ・南が丘の地区は、健康に関する意識が高いです。朝食を摂る児童がたいへん多く、家庭でたばこを吸う人の割合が低いというデータが出ています。一方で、やせ願望が高い傾向にあります。

◆保護者の方から

Q. たまに足が痛いと言いますが、これは成長痛ですか？ 成長痛を和らげる方法がありますか？（事前にいただいた質問より）

A. 子どもの年齢や、性別にもよりますが、常に痛くないのであれば、大丈夫でしょう。
成長痛は、3歳以降の身長が伸びる時期（一般に女子の方が早い）に痛みが出ます。
夜中の背が伸びる時間帯に、膝から下（下肢）の痛みがありますが、昼間に元気なら問題はありません。痛みがあるときは、温めるとよいでしょう。
気になる方は、あえて整形外科を受診しなくても、かぜなどでかかりつけの病院や小児科を受診した際に、医師に相談してみてください。

<学校医：早川先生より>

