



南が丘小学校
保健室
H30.10.24

朝夕は、冷えて寒い日もあります。秋の深まりとともに、冬が近づいていることを感じます。

マスクを着けている人が増えてきました。発熱やかぜ症状、胃腸かぜでの欠席者もポツポツいます。近隣の学校では、インフルエンザや百日咳にかかった人も出ています。

手洗い、うがいを心がけ、かぜ予防につとめましょう。

体温調節のできる



服装をしよう

第1回学校保健委員会の報告

10月10日（水）に第1回学校保健委員会が開催されました。保健、食育、防災、体育について話し合い、学校医の先生からもアドバイスをいただきました。参考になることをたくさん教えていただきましたので、一部ですが報告をします。

1. 歯科検診結果より



本校は、津市全体に比べて「むし歯（う歯）なし」の割合が高く、歯科検診後の受診率も良いです。家庭での歯科衛生に対する意識が高いことがうかがわれます。

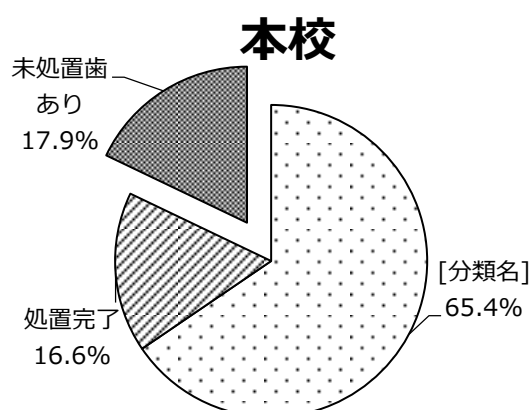
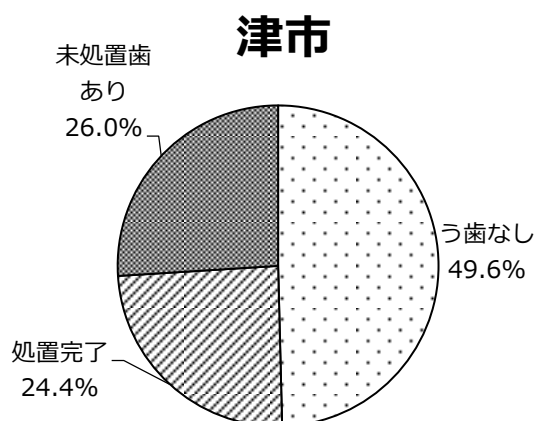
< 歯科医の鎌谷先生より >

10年ほど前は、女子の方が「むし歯あり」の割合が多かったのですが、今は男女で逆転がみられます。何が原因かわかりませんが、歯に対する考え方や生活習慣の違いによるものかと思われます。

ちなみに三重県は、他県と比較して「むし歯あり」の割合が非常に高いです。新潟県では「むし歯なし」の割合が92%を超えている小学校もあります。

歯科医は、「むし歯なし」の人をどれだけ増やせるかを目的として取り組んでいます。

フッ素塗布やフッ素入り歯磨き粉の使用は、むし歯予防にはやはり効果があります。歯磨き粉もフッ素入りの方が多く売られています。また、含有濃度も上がっているので、予防効果は大きくなります。



2. 保護者の方からの質問より

**Q1. かぜをひいたとき、受診するべきかどうか悩めます。
軽いときはなるべく自然に治すべきでしょうか？**

A: 「かぜ」の薬はなく、あくまでも対処療法です。
家でゆっくり休んで、もし重症化したら受診しましょう。
(喘息や生まれつきの病気がある場合はのぞきます。)
ただ、受診すると安心して看病ができるので、心配な時は
受診するといいいでしょう。



Q2. インフルエンザと思われるとき、発熱から何時間後に通院すべきでしょうか？

A: 最近は検査キットも進化しており、割と早い段階で判別ができます。朝、熱が出て、昼
に上がってくるようなら、その時点で受診しましょう。夜に発熱しても症状が重くなく
ければ、寒い中を夜間診療に行かなくても、翌朝の受診で大丈夫です。
また、1回の服薬で効くインフルエンザ薬も出てきています。

Q3. 子どもは牛乳が大好きなのですが、ほしただけ飲ませてもいいのでしょうか？

A: 牛乳には乳脂肪が含まれており、意外と糖質も高いので、過剰な摂取はよくないでしょう。
また、むし歯になる可能性もあるので、寝る直前に飲むのは避けましょう。乳幼児健診で
むし歯があるお子さんの中に、哺乳瓶で牛乳を飲ませていたという症例があります。

3. その他

<内科検診時の運動器検診について>

とくに側弯がないかに注意して診ています。身長が止まってしまうと
治療ができないので、早めの受診が大切です。(早川学校医より)



<普通教室のエアコン設置における子どもたちの様子>

今年の夏は猛暑でしたが、体育の授業や休み時間後などの汗をかいた
ときでも、早くクールダウンできました。「暑い、暑い」と、下じきであおいだりせず、
学習に集中する姿が見られました。また、食欲が落ちそうな日でも気持ちよく食べられて、
給食の残食も少なかったです。暑さで体調崩す子どもも少なかったです。

<スポーツテストの結果より>

南が丘小は全体的に、握力と50m走は県の目標値を上回っていました。しかし、長座体
前屈(柔軟性)、反復横跳び(敏しょう性)、シャトルラン(持久力)、立ち幅跳び(瞬発力)、
ボール投げで目標値を下回る結果でした。