

# 令和5年度 第2回学校保健委員会だより

令和5年12月12日

11月24日に第2回学校保健委員会が体育館にて開催されました。学校保健委員会は上野台小学校の子どもたちの健やかな成長を願い、学校医・PTA役員・教職員が心身の健康について話し合う会です。学校医、学校薬剤師、PTA役員の方々にご参加をいただきました。



## 1 児童保健委員会より「よい生活習慣で元気パワー」

保健委員会の児童が委員会の時間にタブレット等を活用し、生活習慣について調べたことを11月の児童朝会で動画発表しました。その動画をご参加いただいた方々に観ていただきました。

**睡眠の役割** 疲れをとる。体を成長させる。覚えたことを頭の中で整理する。病気にまけない力がつく。

**朝ごはんの役割** 1日の元気のもとになる。頭と体のめざましになる。

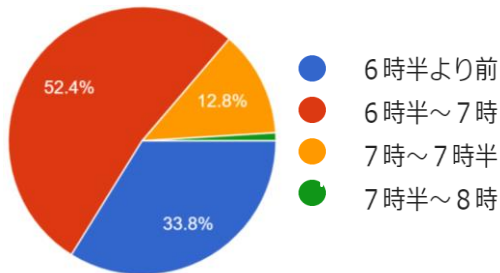
**運動のよいところ** 骨や筋肉が強くなり、体が成長する。太りにくい体になる。ストレス発散になる。

## 2 生活習慣アンケート結果報告（保健主事）

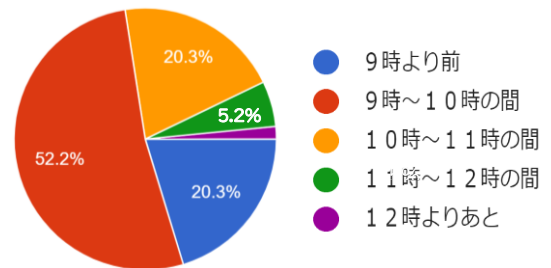
生活習慣アンケート（睡眠・朝ごはん・排便・外遊び・メディア利用時間）を実施しました。

回答数 517名（3、4、5、6年生）

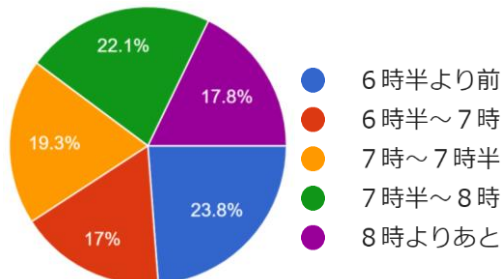
### 1 学校がある日は何時頃に起きますか？



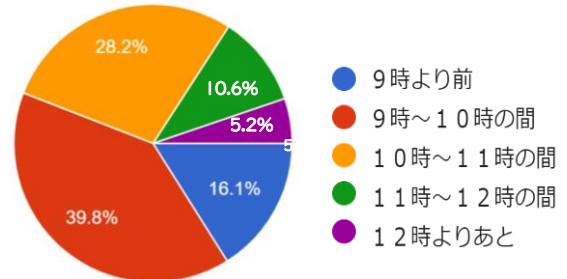
### 2 学校がある日は何時頃に寝ますか？



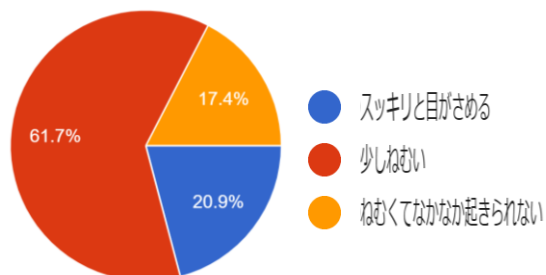
### 3 学校が休みの日は何時頃に起きますか？



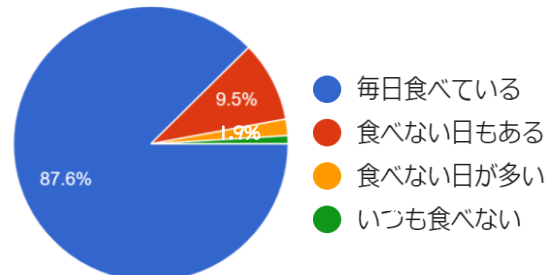
### 4 学校が休みの日は何時頃に寝ますか？



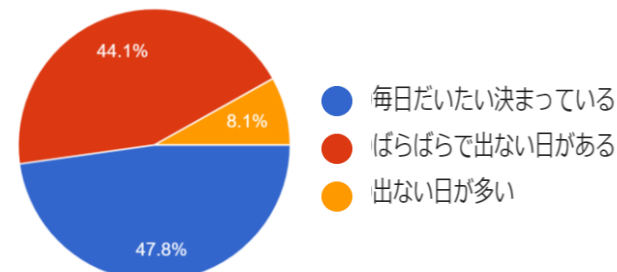
### 5 朝はスッキリと目がさめますか？



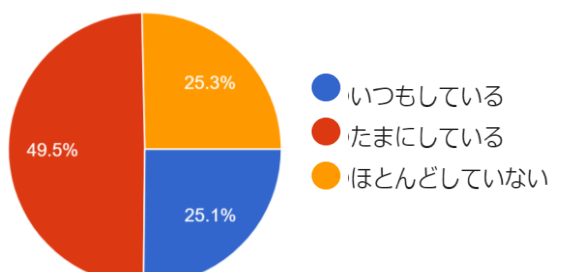
### 6 毎朝、朝ごはんを食べていますか？



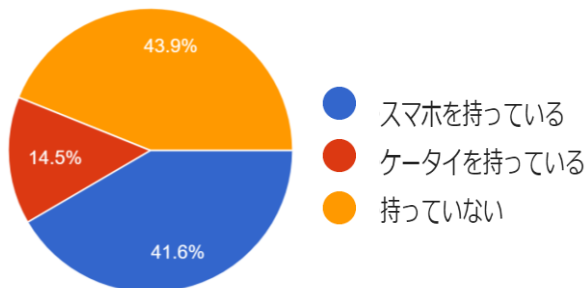
### 7 排便時間が決まっていますか？



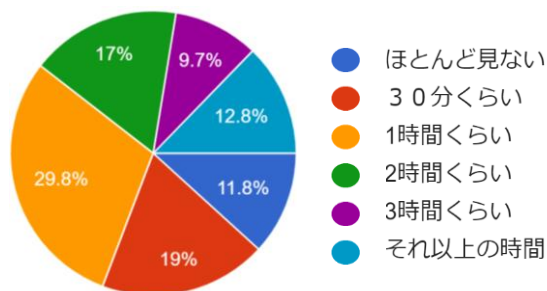
### 8 休み時間や放課後に外遊びをしていますか？



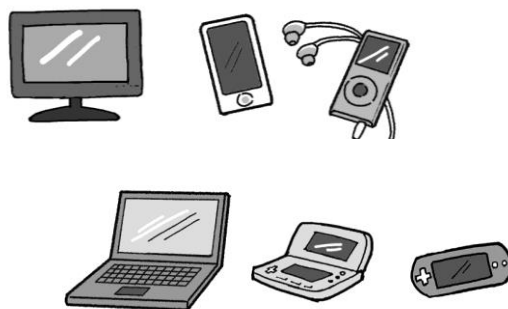
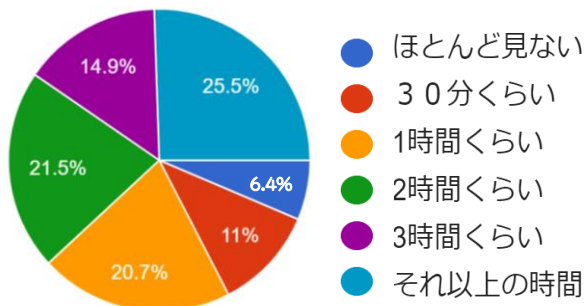
9 自分専用のスマホやケータイを持っていますか？



10 学校がある日にどのくらいの時間、画面(テレビ、ゲーム、スマホ、動画等)を見ていますか？



11 学校が休みの日にどのくらいの時間、画面(テレビ、ゲーム、スマホ、動画等)を見ていますか？



アンケート結果をもとに、学年ごとに分かれて家庭での様子や工夫についてディスカッションをしました。

<睡眠> ・寝る10分前に読書をする決めていて、落ち着いて入眠できている。

・夜9時に寝られるようにして平均9時間の睡眠をとるように心がけている。

・昼間に運動すると寝つきが早いと思います。(ほどよい疲労感が快眠につながる)

・休日の睡眠で体調を整えているが、寝すぎないようにしたいです。

<朝食> ・食事中にテレビを観ないようにしています。(ラジオを聞いている)

・野菜が苦手なので、食べさせるのに苦労をしています。

<排便> ・決まった時間に排便できているが把握できていません。

・薬味(ネギや生姜)、香辛料をとると腸の働きを高めて快便につながります。

<スマホ> ・声をかけないとずっとスマホでYouTubeを観ています。

動画> ・使用の約束を守るようにしています。(使用時間、寝る前は観ない、リビングで観る等)

3 体カテストの結果を踏まえた体力向上の取り組み(体育主任)

【体カテストの結果より今年度の取り組みについて】

①20mシャトルラン(持久力)→業前・業間のマラソントイムなどの取り組み。(1・2学期)

マラソンカードの利用や各クラスに校庭を何周走ったかわかる掲示物を作成中。

②反復横跳び(敏捷性)→業前・業間の短縄などの取り組み。(3学期)

短縄カードやジャンピングボードの設置。

③握力→体育の準備運動に、「グーパー」を取り入れる。短縄などの取り組み。

今後、福岡中・駒西小と連携して、握力向上のためのコーナ設置を検討中。

(設置例)・教員の握力掲示 ・ハンドグリップを各教室に配布。

・各家庭で取り組める「握力アップトレーニング」の準備。など

④長座体前屈(柔軟性)→体育の準備運動に、「前屈」を取り入れる。



## 【授業内における運動量の確保について】

- ①授業力向上→運動の特性を理解すること、場の準備やルール作り等、体育部会を中心に行い、学年学級に指導・指示した。
- ②授業の流れの統一→「めあて～まとめ・ふり返り」まで授業の流れを統一することで、児童が見通しをもって授業に取り組める。
- ③片付け位置の目印→片付ける場所の目印を付けることで、スムーズに場の準備・片付けができる。



(サッカーにおけるミニ黒板)

## 【その他】

- ・運動委員会による体カテストウイーク(5月)で体カテストに向けて児童の体力向上を図った。
- ・短縄チャレンジ(1月、2月)で運動能力と本校の課題である「握力」「敏捷性」の向上を目指す。

## 4 歯みがきテストの結果と歯科受診状況 (養護教諭)



歯の裏まできれいにみがけた判定Aの児童は少なく、みがき残しが少しある判定Bが多かったです。また、みがき残しが多い判定Cが20%以上の学年が多く、ていねいな歯みがきの習慣化が必要です。実施後の感想では「みがき残しをカラーテスターで確認することができ、みがき方を工夫する機会になったのでよかった」「今後も仕上げみがきを続けていきたい」というものが多かったです。今年度のむし歯ありは全校で40名と昨年より減少して大変良い状況ですが、CO(むし歯の初期状態で医師の診断が必要)がある児童は多いです。現在、むし歯治療率65%、CO受診率は58.6%です。

今年度の学校歯科保健コンクールで上野台小学校が優秀校に選ばれました。一人当たりの永久歯のむし歯保有数が少ないことや口腔衛生に対する関心の高さ等が評価されたようです。しかし、COや歯周疾患増加等の課題はありますので、ていねいな歯みがきを習慣づけたいです。

## 5 学校医の先生より「感染症について」 山田 哲也 先生

- ・最近では、新型コロナウイルス感染症は減少傾向にありますが、咽頭結膜熱(プール熱)が増加しています。アデノウイルスによる感染症ですが、予防には手洗いとうがいの励行、睡眠をとることが大切です。インフルエンザは一時期より減少していますが、今後再び流行することも考えられますので、注意が必要です。発熱等症状がある場合は受診をしてください。

## 学校薬剤師の先生より 正木 清彦 先生

- ・年に2回、空気(気温・湿度・二酸化炭素濃度)、照度、騒音等について環境衛生検査を行っています。空気は各教室で窓と廊下側のドアを開ける等の換気がされていて1500ppm以下の基準値を保っています。また他の項目についても問題ありません。感染症予防のためにも換気を継続してください。

## 【学校感染症】

表4 出席停止の基準

分類	病名	出席停止の基準	
第1種	(※)	治癒するまで	
第2種	インフルエンザ	発症後5日、かつ、解熱後2日(幼児3日)が経過するまで	
	百日咳	特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌剤による治療が終了するまで	
	麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで	
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日間を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで	
	風しん	発疹が消失するまで	
	水痘(みずぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで	
	咽頭結膜熱	主要症状が消失した後2日を経過するまで	
	結核	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで	
髄膜炎菌性髄膜炎	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで		
第3種	コレラ	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで	
	細菌性赤痢	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで	
	腸管出血性大腸菌感染症	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで	
	腸チフス	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで	
	パラチフス	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで	
	流行性角結膜炎	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで	
	急性出血性結膜炎	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで	
	その 他 の 感 染 症	溶連菌感染症	適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て全身状態が良ければ登校可能
		ウイルス性肝炎	A型・E型: 肝機能正常化後登校可能 B型・C型: 出席停止不要
		手足口病	発熱や喉頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可
		伝染性紅斑	発疹(リンゴ病)のみで全身状態が良ければ登校可能
		ヘルパンギーナ	発熱や喉頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可
		マイコプラズマ感染症	急性期は出席停止、全身状態が良ければ登校可能
		感染性胃腸炎 (流行性嘔吐下痢症)	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能
アタマジラミ		出席可能(タオル、櫛、ブラシの共用は避ける)	
伝染性軟属腫(水いぼ)	出席可能(多発発疹者はプールでのビート板の共用は避ける)		
伝染性膿痂疹(とびひ)	出席可能(プール、入浴は避ける)		

※第1種学校感染症: エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ熱、ラッサ熱、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群(SARS)、急性灰白髄炎(ポリオ)、鳥インフルエンザ(H5N1)

### ◆新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

- ・無症状の感染者においては、検体を採取した日から5日を経過するまでとします。
- ・「症状が軽快」とは解熱剤を使用せずに解熱し、かつ咳などの呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。
- ・出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨します。