



# 2月ほけんだより

R7. 2. 13 保健室



2月保健目標

けんこうなところですごそう

お子様とご覧ください。

## 学校保健委員会について

お忙しい中参加してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。

1月23日（木）の6校時に学校保健委員会がありました。1～6年生児童と保護者が参加しました。内容は、健康に関する〇×クイズ・ストレッチ&ヨガ・なわとび・体力向上あそび「ひらりかわして」でした。今回は、自分の身体と向き合う時間となるよう保健委員が準備・進行を頑張りました。



健康に関する〇×クイズ



ヨガ&ストレッチ



ん〜・・・。  
どっちだろう・・・？  
迷うなあ・・・。

4年生「楽しかったです！またやりたいです！」  
3年生「楽しかったけど、すごく疲れました〜」



ひらりかわして

健康課題は、人それぞれ異なりますが、意識したり改善したりするためには、正しい知識を得て、「自分事」として捉えることが大切だと思います。そのためには、ご家庭の協力が必要です。今後もよろしくお願ひします。

## 噛むカムチェックについて（縦割り班でチェックしました!）

1月30日（木）の5校時に、1～6年生で「噛むカムチェック」を実施しました。噛むと良いことについて話し、その後チェックガムを使って「そしゃく力（きる・くだく・まぜる）」を確認しました。学校歯科医の谷本先生にもご来校いただき、助言をしていただきました。



## ○子どもの運動器

- ・コロナ禍を過ぎて、けがをしやすい傾向にある。
- ・2020年の全国一斉休校の3ヶ月が終わった後、足首の捻挫や骨折が急に増えた。
- ・2022年の全国体力・運動能力調査から、握力。反復横跳び、50メートル走、持久走の結果がかなり低下した。

運動しないことが、運動能力の低下をもたらしたと考えられます。  
運動をしっかりとしましょう！

## ○眼科

- ・近視実態調査（小中学生対象）によると、視力検査 1.0 未満の8割以上は近視であり、近視の子どもが急激に増加している。また、近視発症の若年化も課題である。

近視の程度が強くなると、中高年になった時に緑内障などの重篤な目の疾患が増えるといエビデンス報告があるようです。

30センチ以内の近い距離での作業が一つの大きな要因となるようです。近視予防には、画面から30センチ以上離れること、30分使用したら20秒休憩することが大切なようです。

また、屋外活動が減ると近視が助長されるようです。屋外活動を増やしましょう！

## ○口腔保健

- ・むし歯は減少傾向にあるが、依然として40%程度の子どもたちにむし歯がある。
- ・「口腔機能発達不全症」（食べる、話す、呼吸するという生きるために必要なことが、十分に発達していないか上手に機能していない）の子どもが増加している。
- ・口がずっと開いている子どもや猫背で口角が下に向いている子どもが増加している。
- ・爪かみ、指しゃぶりなどの口の癖が小学校の高学年にも見られる。

2月 保健室前掲示について 委員会でバレンタイン掲示を作りました！！

家族・兄弟・友達・地域の方へ 日頃言葉では伝えられていない気持ちを書いています！  
2月いっぱい掲示しますので、ぜひご覧ください！

