



令和2年度
第11号

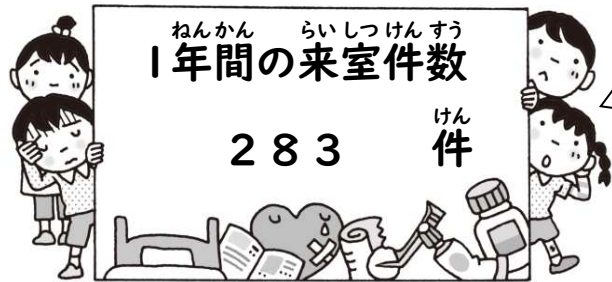
令和3年3月19日
喜界町立早町小学校
保健室

ねんかん
1年間、ありがとうございました

はや早いもので、令和2年度も残りわずかとなりました。
新型コロナによる緊急事態宣言の発出、全国一斉の臨時休業から1年。振り返ってみると慌ただしい1年間でした。
「新しい生活様式」に戸惑うこともありましたが、子どもたちの笑顔や頑張り
に励まされた1年でした。保護者の皆様の御協力にも深く感謝しています。
春休み中も大きな事故やけがをすることなく、新年度を迎えられますように…

ほけんしつ み そうまちしょう ねんかん きゅうきゅうしよち けんすう
保健室から見た早町小の1年間～救急処置の件数～

保健室の主な仕事は、学校でけがをしたり、体調が悪くなったりしたときの救急処置です。令和2年4月6日～令和3年3月18日までの来室記録をまとめました。



【体調不良】

115件

【けが】

168件

ありがたいことに、救急搬送が必要な大きなけがや事故の発生はありませんでした。ちなみに、来室が1件もない日が50日間ありました。

一方で、年間を通して下校後や休日の過ごし方に課題があると感じる児童もいました。夜遅くや朝に「宿題をしていた」という理由で、睡眠時間や朝食を食べる時間が削られている児童もいます。習い事や娯楽の時間と「やるべきこと」の優先順位やバランスはよく考えてください。

ぼ ちりょう す
むし歯の治療は済んでいますか？

今年度はむし歯の保有率20%以下を目標に、歯科保健指導を行ってきました。今年度の歯科検診の結果、むし歯の保有率は50.8%でしたが、11月30日時点で18.5%になり、目標を達成しました。その後も治療終了の報告があり、現在のむし歯の保有率は、15.4%です。(3月16日時点)

また、むし歯のなかった児童の中には、定期的に歯科医院で検診を受けたり、ブラッシング指導を受けたりするなど、予防のための受診をしているようです。

むし歯の治療に行っていない…という人も、来年度の歯科検診までに治療を済ませるようにしてください。



せいかつ こころ からだ たくわ
リズムある生活で、心と体にエネルギーを蓄えよう！

～出会いに感謝し、新たな一歩を踏み出すために～

3月は卒業式に修了式、離任式もあり、1年の中で特に「別れ」を意識します。児童のみなさんはどうでしょうか？慣れ親しんだ教室や担任の先生、学級の友達、縦割り班のメンバーなど、今年度になってからの出会いもあれば、これまで知っていた人や場所を「もっと知れた！」ということもあったでしょう。

「別れは出会いの始まり」と言われ、悲しいことばかりではありませんが、仲良くしていた人や、お世話になった人との別れや、慣れ親しんだ場所を離れるのは寂しさでいっぱいになったり、不安になったりすることがあります。気持ちの整理に時間がかかったり、ものすごくエネルギーが必要だったりすることもあります。

睡眠不足や食事の欠食は、不安やイライラなどの心の不調にもつながりやすくなります。これまでの思い出を大切にしつつ、新しい環境で頑張るためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」でリズムある生活を心がけたいものです。

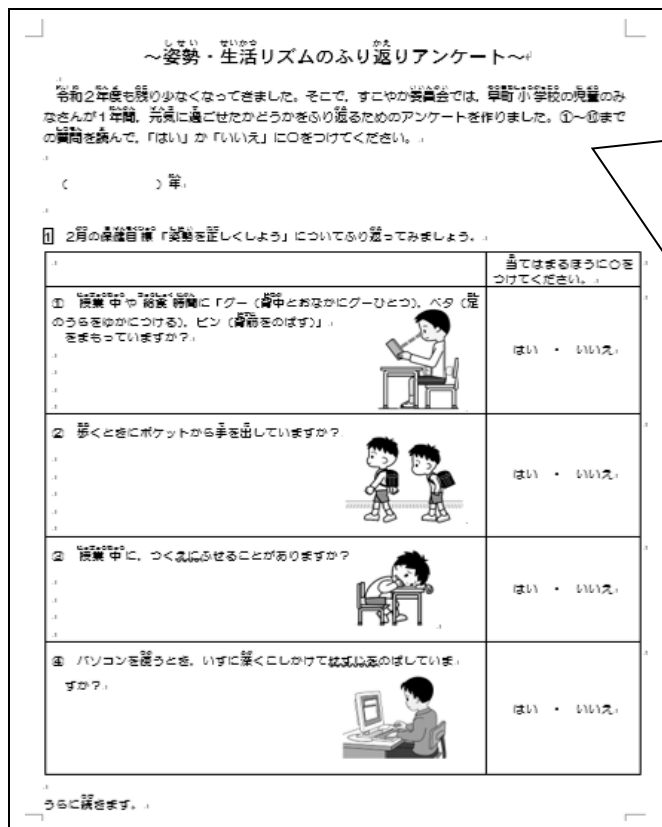
裏面に、すこやか委員会の児童の取組を紹介しています。ぜひ御覧ください。



子どもによる、子どものための保健指導 ～すこやか委員会によるアンケート調査より～

早町小では、4～6年生が委員会活動をしています。中でも保健・給食に関わる活動を任されているのが「すこやか委員会」です。活動期間は、3月から翌年度の2月までです。

今年度の活動が残り1か月となった先月のこと。メンバーから、「健康に関するアンケートを取ってみたい」という意見が出されました。これまでにない試みでしたが、子どもたちが「やってみたい」と思ってくれたことが嬉しかったので、保護者の皆様にも紹介します。



子どもたちと一緒に考えて作成したアンケート用紙の一部です。質問項目や回答の仕方について、委員会活動の時間や昼休みなどを使って話し合いました。

その他にも、

- 各学級への配付や回収の担当は誰がするか？
- 集計作業をするために回収期限をいつにしたら良いか？
- 集計作業はいつ、どのようにするか？

なども話し合いました。

アンケート用紙の作成、配付と回収は令和2年度のすこやか委員会が、集計作業と結果の報告は、令和3年度のすこやか委員会が行いました。アンケートの質問項目と集計結果は、右のとおりです。

姿勢・生活リズムのふり返りアンケート

1 2月の保健目標「姿勢を正しくしよう」についてふり返ってみましょう。

	はい	いいえ
① 授業中や給食時間に「グー（背中とお腹にグーひとつ）、ペタ（足のうらをゆかにつける）、ピン（背筋をのばす）」を守っていますか？	35人 (50.7%)	34人 (49.3%)
② 歩くときにポケットから手を出していますか？	63人 (91.3%)	6人 (8.7%)
③ 授業中に、つくえにふせることがありますか？	29人 (42.0%)	40人 (58.0%)
④ パソコンを使うとき、いすに深くこしかけて背筋をのばしていますか？	50人 (72.5%)	19人 (27.5%)

2 この1年間の学校や家での生活リズムについてふり返ってみましょう。

	はい	いいえ
⑤ ゲームをしたり、インターネット動画（ユーチューブなど）を見たりして、寝るのが遅くなることはありませんか？	22人 (31.9%)	47人 (68.1%)
⑥ テレビの画面を見るときは2メートル以上離れていますか？	55人 (79.7%)	44人 (20.3%)
⑦ 朝ごはんを食べないことがありますか？	15人 (21.7%)	54人 (78.3%)
⑧ 感染症（病気）を予防するために、手洗いやマスク着用をしていますか？	68人 (98.6%)	1人 (1.4%)
⑨ 学校や家で、まどを開けてかん気（空気の入れかえ）をしていますか？	61人 (88.4%)	8人 (11.6%)
⑩ 給食はよくかんで食べていますか？	64人 (92.8%)	5人 (7.2%)

保護者の皆様は、このアンケートを見てどのように思いますか？
春休み中も規則正しい生活を送るためには、どのようなことに気をつけたらよいか、お子さんと話し合ってみてください。