



令和 3年 7月 妙円寺小学校保健室

**もうすぐ、夏休み！**

奄美地方の梅雨が明けました。梅雨明けが待ち遠しいですが、梅雨が終わると今度は気温がグングン上昇していくのでしょね。やってくる暑さと新型コロナウイルス感染症に負けず、夏休みを元気に過ごせるといいですね。

夏休みも

**新型コロナウイルス感染症予防を念頭に…**

**「新しい生活様式」を継続しましょう**

- 毎日の検温や健康観察を続けましょう。

夏休み中は、課題帳に「体調と体温」の記入欄を設けてありますので、毎日実施して記録しましょう。出校日と9月1日は、記録した課題帳を持って登校しましょう。御協力をお願いします。

- 石けんでの手洗いをこまめにしましょう。

特に外出先から帰ったとき、多くの人と会ったときなど必ず手洗いをしましょう。

- 3密（密集・密閉・密接）を避けましょう。

**そして…熱中症予防をお忘れなく！**

**熱中症を防ぐコツ**

**朝ごはん**

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

**睡眠**

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

**休けいと水分補給**

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けい。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかいたときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

**こんな人は熱中症の大敵**



暑い日や気分がすぐれないときは、自分の判断でマスクを外すようにお子さんに伝えましょう。一緒にいるときは、こまめに体調を確認しましょう。



戸外にいるとき、人と間隔が2mとれるときはマスクを外しても大丈夫！また、2mがどれくらいかお子さんに具体的に教えてください。

**夏休みに、ぜひ…**

黒板の字が見えにくい人、歯が痛む・むし歯がある人、水泳ができなかった人など、夏休みにぜひ受診をしてください。

**学校保健委員会の資料を添付します。**

昨年度から新型コロナウイルス感染症の発生で、「学校保健委員会」が2回とも紙上開催となっています。例年でしたら、開催後に「学校保健委員会だより」でお知らせしているのですが、御報告もできない状況です。

そこで今回は、全世帯に資料として配布します。今年度も「メディアとの付き合い方について考えよう」ということで取り組みます。夏休みを前に、ぜひ親子で話題にしてください。

**令和3年度主な健康診断結果（視力検査・歯科検診の結果）**

＜視力検査結果＞

B以下（1.0未満の者）

学年	B以下の人数
1年	17
2年	13
3年	13
4年	12
5年	14
6年	18
合計	87

眼鏡等矯正視力者の人数

学年	矯正視力人数
1年	0
2年	6
3年	9
4年	4
5年	23
6年	14
合計	56



全校における裸眼視力1.0未満の児童は、矯正視力者と合すると、全児童の31.0%（昨年度29.3%、一昨年度31.5%）という結果である。視力検査結果は、眼科検診結果と一緒に家庭へお知らせし、眼科受診を勧めている。視力低下は、近視に限らないこともあるので専門医による診察を早めに行っていただきたい。

＜歯科＞

**歯科検診結果むし歯罹患患者数（人）**

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
R3年度	4	13	10	16	10	13	66
昨年度	18	22	6	15	8	10	79

※→は、児童の進級を表しています。

むし歯の保有率は、14.3%であった。（一昨年度14.9%、昨年度16.0%）むし歯治療率が過去2年間は65%程度であるが、むし歯の保有率にはあまり変化がなかった。むしろ、わずかではあるが減少している。しかし、歯垢や歯肉の状態が良くない数は、昨年度に比べ増加していた。むし歯はなくても歯肉の腫れや清掃状態の良くない児童もみられた。成人の歯を失う原因はむし歯でなく、8割が歯周病だと言われている。子どものうちから、正しいブラッシング指導の徹底が必要である。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全体
歯垢	若干付着	0	16	12	21	9	21	79
	相当付着	0	1	0	1	0	1	3
歯肉	要観察	0	12	1	18	0	16	47
	要精研	0	0	0	1	0	1	2

定期的に検診を受け、むし歯予防に努めている家庭がある一方で、むし歯を放置しているためむし歯が進行してしまっているケースもあるようだ。歯と口の健康に関する意識の差があることを感じる。

**☆ むし歯は、夏休み等を利用して早めに治療しましょう。**

- H28・・・83.3%
- H29・・・80.9%
- H30・・・80.4%
- R1・・・65.6%
- R2・・・65.8%



昨年度は、3回の治療依頼の文書を発行したが、29人の治療報告がなかった。学校では「歯と口の健康月間」に授業や歯みがきカレンダーへの取組などを行った。小学校期は永久歯への生え替わりの時期でむし歯になりやすく注意が必要な時期だ。家庭と連携を図り、今後も治療率100%を目指して取り組んでいきたい。治療が終わったら、学校へも報告を忘れずお願いします。

令和3年度学校保健委員会テーマ

子どもたちの基本的な生活習慣の確立を目指して

～メディアとの付き合い方について考えよう～

昨年度末、保体部の皆さんからのアンケートを実施した結果、引き続きこのテーマで取組をしていくことになりました。このテーマでの取組は3年目になります。1年目は、実態把握を中心に行いました。昨年度は、新型コロナウイルス感染症感染拡大予防のため、2回とも紙上報告となり、実態調査の報告のみとなりました。

今年度もコロナ禍で家の中で過ごす時間が増えている現状だと思えます。それに加え、学校でも国の「GIGAスクール構想」導入推進で、1人1台のタブレットが配付され学校でもメディア接触の機会が急激に増えています。生活の中で必要不可欠となっているメディア。その中で、このテーマにどう取り組んでいくのか、これまで以上に学校と家庭の連携が大切になると考えられます。

【参考資料】子どもとの対話に活用ください。

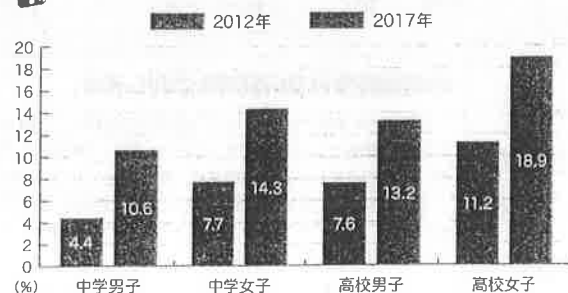
●増え続ける子どもたちの過剰使用

インターネット（以後、ネットと略す）の過剰使用のため、生活などに明確な問題が出ている状況を、ネット依存と呼んでいます。また、最近ではスマートフォン（以後、スマホと略す）依存という言葉もよく耳にします。しかし、よく考えてみると、依存しているのはネットでもスマホでもなく、それを使ったアプリであることに気が付くでしょう。

アプリは、ゲーム、SNS、動画、電子掲示板、ポルノサイトなどいろいろあります。例えば、全国の中学生、高校生に対する大規模な調査によると、2017年に中学生の12.4%、高校生の16%にネット依存が疑われ、その推計値は93万人でした。 中略

依存しているアプリは男女で差があり、男性ではゲーム、女性ではSNSに依存している若者が多いのが特徴です。

子どものネット依存が疑われる者の割合



推定累計  
2017 93万人  
↑  
2012 52万人  
1.8倍

●子どもたちのネット依存やゲーム障害が増える背景

1. いつでもどこでも  
できるようになった



2. 使いやすい、子ども向けの  
ゲーム(アプリ)が増えた



3. 小さいころからスマホを  
見ている、使っている



●わかっていて、持たせていますか？

生活リズムが乱れる



睡眠不足などから、生活リズム  
が大きく乱れていきます。精神不  
調の原因にもなります。

目への影響



手元の平面画面を見ることがほ  
とんどのため、立体視力が育たず、  
視力も低下し、急性内斜視の心配  
も。また、LEDブルーライトの光  
は瞳孔に悪影響があります。

筋力、体力の低下



日々の長時間使用は、運動する  
機会を減らし、筋力、運動能力、体  
力を低下させます。

ネットを介した  
人間関係のトラブル



誤解を招くメッセージのやりと  
り、間違えた使い方などで、個人  
情報の喪失、いじめなどに発展し  
たケースもあります。

コミュニケーション  
能力の低下



家族や友達との会話、  
置質のやりとりの機会を  
奪います。目の前の人との  
感覚、やりとり、気遣  
いが苦手になることも。

時間の浪費と  
心のゆとりが奪われる



スマホが寝になり、やるべきこ  
とができなくなります。

ネット依存、ゲーム  
障害への罹患



いつでもどこでもスマホ（ゲ  
ムやSNS）ができる環境は、依存  
を助長することにつながります。

「Q&Aでわかる子どものネット依存とゲーム障害」樋口進 著 より

※夏休み、どんなアプリを使って、どんな使い方をしているか親子で確認してみてください。

今年度も夏休み明けに、早く生活リズムを戻す意識を持つこともねらいに含め、「健康生活チェック表」を配布します。

配布：9月2日（木）、実施期間：3日（金）～9日（木）、

提出：9月10日（金）

この実態を踏まえ、第2回目の学校保健委員会では、具体的な取組の方向性や方法が決められたらと思います。御面商をおかけしますが、御協力をお願いします。