

学校保健委員会だより

令和7年3月14日
江戸川区立大杉東小学校

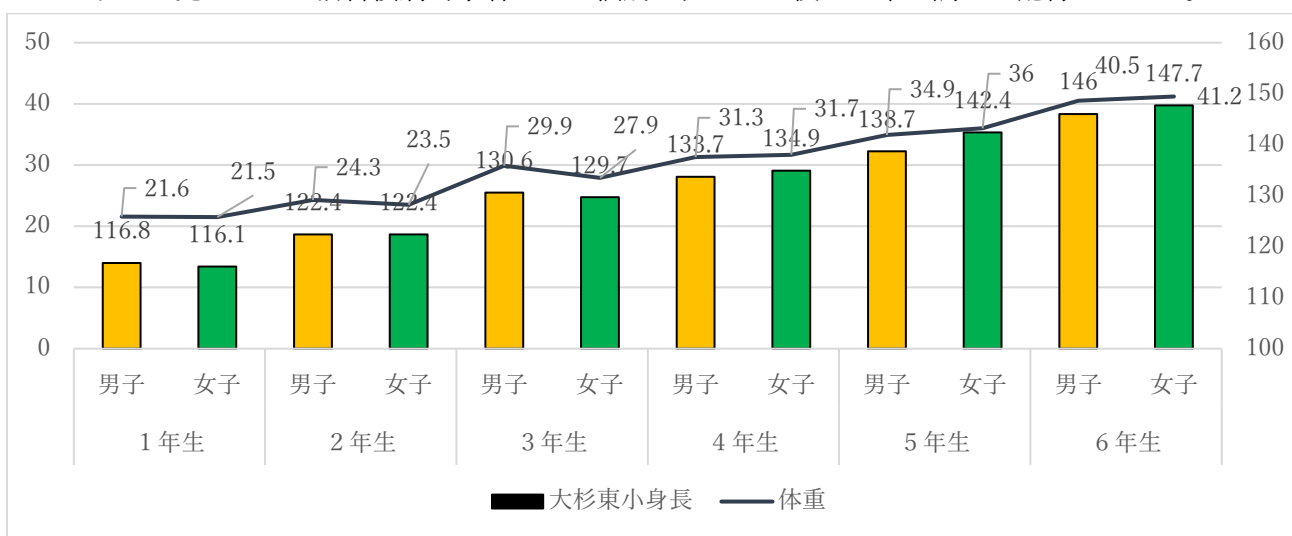
日頃より、本校の学校保健にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

先日、学校保健委員会を開催いたしましたのでおたよりにてご報告させていただきます。当日ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

定期健康診断の結果

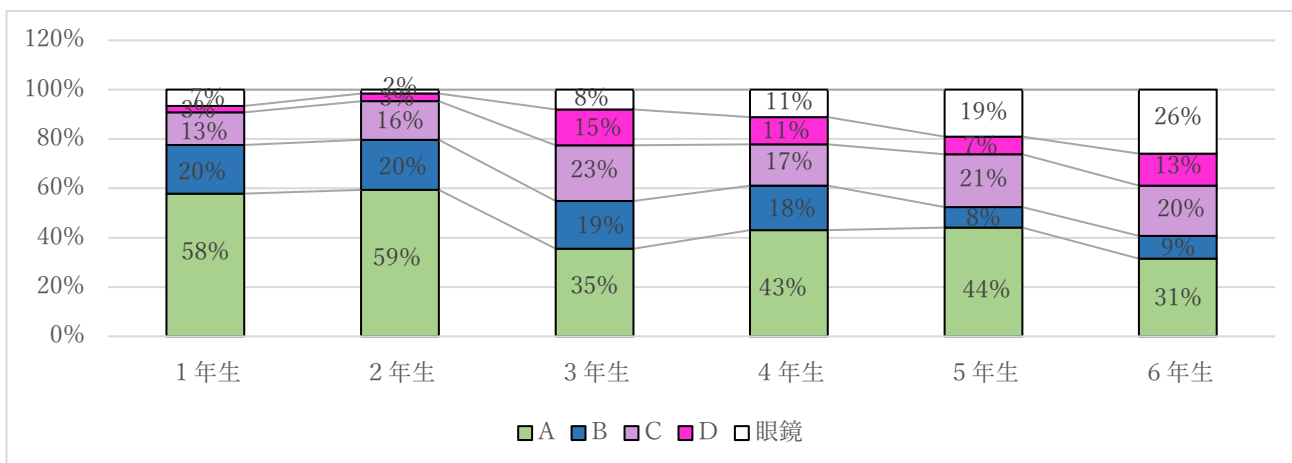
○ 発育測定（春）

男女比べると、1～3年生は男子、4～6年生は女子の平均身長が高くなっています。これは、全国的にみられる傾向です。二次性徴が女子の方が早く始まることがここからもわかると思います。肥満度が30%以上の児童には生活習慣病対象者として個別に区からの検査の希望調査を配付しました。



○ 視力検査

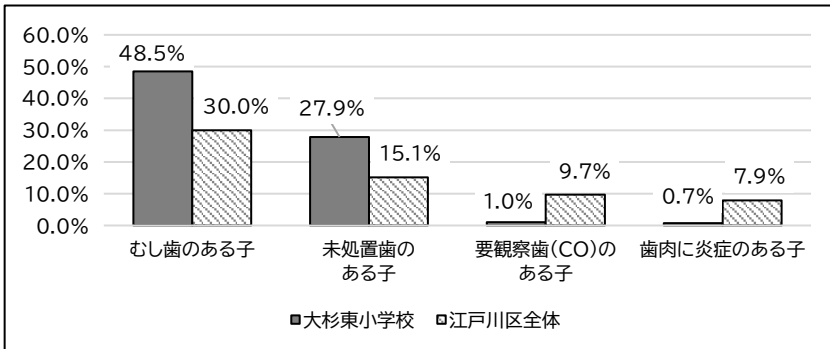
学年が上がるにつれて視力低下の傾向がみられます。眼鏡使用の割合も学年が上がるにつれて増加傾向があります。タブレットを活用した授業や家庭学習も増えていますので、学習以外の使用を控えていく必要があります。



○ 歯科健診

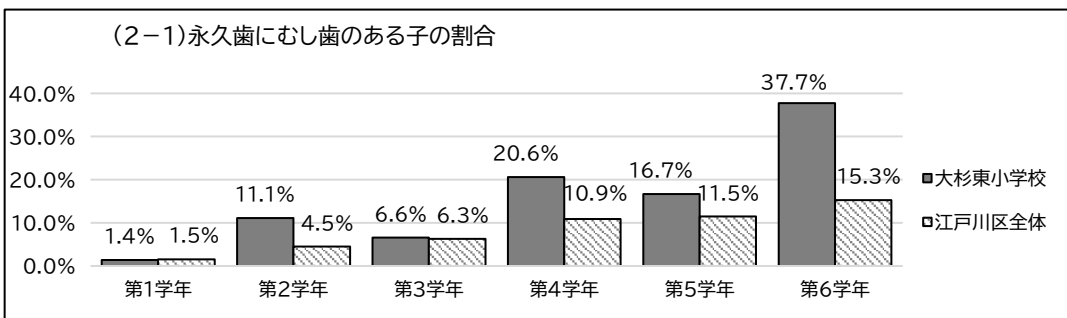
〈江戸川区全体との比較〉

江戸川区全体の数値に比べて、「むし歯のある子」、「未処置歯のある子」の割合が非常に高くなっています。



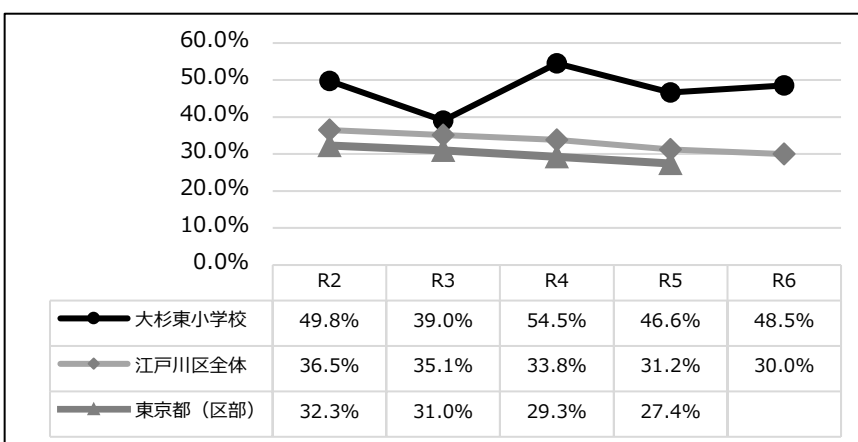
〈永久歯にむし歯がある子の割合（学年別）〉

永久歯にむし歯がある子の割合も学年が上がるにつれて多くなっています。歯みがきやフッ化物洗口の習慣化が重要課題です。



〈むし歯がある子の割合（過去5年間）〉

過去5年間をみると、江戸川区や東京都は右肩下がりなのに対し、本校は昨年から今年にかけて少し増加しています。



江戸川区は東京都の中でむし歯の罹患率が高いですが、その江戸川区の中でも本校は課題が多いです。今の健康状態を維持しつつ、もっと良い方向へ意識的に取り組む必要があります。

歯科の取組

○ 歯っぴー教室「おとなのは」(1年生)

1年生は、6歳臼歯といって前から6番目の奥歯が生えてくる年です。奥歯のみがき方を学習し、次の時間には、自分の歯を観察してポスターを作成しました。



○ 歯科講話及び歯みがき教室(3年生)

3年生は、学校歯科医の初田先生から、むし歯になる仕組みなどを教わりました。しこう(プラーク)の映像を見た時にかなり驚いていました。次の時間には、歯についたしこうを赤く染めて、どこにみがき残しが多いか考えながら、歯をみがく練習をしました。



たべものをたべたあとの歯には…
「しこう(プラーク)」がいっぱい!

食べかすではありません!



白っぽい色
ねばねば

これの正体は…



かんさつしよう! こいピンクになったところが
「しこう(プラーク)」



そまった部分を歯みがきできれいにしよう!

○ よい歯の表彰(6年生)

6年間ずっとむし歯がなく、総合的に歯科健診の結果が良かった児童が、表彰状をもらいました。



○ 給食後の歯みがき

令和6年度は、区から毎月歯ブラシが配付され、毎日給食後に歯みがきを実施しました。子供によって実施の差はありますが、昼も毎日歯みがきをして、「食べたらみがく」の習慣づけをしていく必要があります。



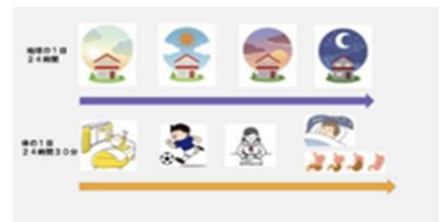
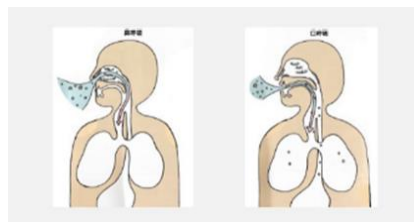
○ フッ化物洗口（5・6年生）

令和6年度は5・6年生のみ、フッ化物洗口を実施しました。週に一度、フッ素でうがいをするというもので、これもむし歯予防の一つです。江戸川区の全小中学校で段階的に実施されています。歯みがきと同様に地道に続けていくことでむし歯予防につながります。



保健指導

1・2年生は、プライベートゾーンを大切にしようという学習や、腹痛が多い時季にはうんちをよく観察する大切さなどを学習しました。3年生は、血が出ないような小さなけがでも心配そうにする児童がみられたため、皮膚の構造の話をして、ばい菌などが簡単には入らないような構造になっていることを伝えました。4年生は、感染症予防の1つとして、舌の体操を行い、口呼吸をしないようにする方法を学習しました。5・6年生は、2学期はフッ化物洗口について学習し、3学期は睡眠について学習しました。



児童委員会活動

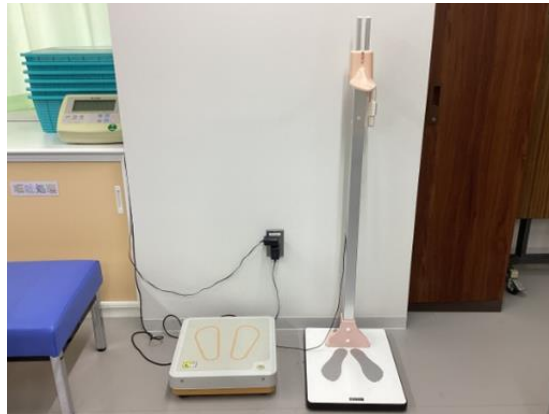
フッ化物洗口の際に使用するうがいの仕方の動画を作成したり、児童集会を開いて保健クイズを出したりしました。フッ化物洗口の動画は区の職員にも見ていただき、うがいの方法が分かりやすく、良いですねというお言葉をいただきました。また、集会はクイズで盛り上がり、委員の子たちもやりがいを感じていました。



〈集会の様子〉

保健室の様子

令和6年度より、新校舎となりました。保健室も広くきれいになりました。発熱時の隔離スペースも十分に確保できて、相談スペースや応急処置スペースも充実しています。シャワー室もできたため、おもらしの際や擦り傷の頑固な砂なども対応しやすくなりました。



健やかな心と体を育む睡眠の話 講師：篠原絵里佳先生

<1>食事や睡眠はなぜ大切なのか

私たちの体は、取り込んだ栄養素や水が、血液、細胞となり体へと変化しています。つまり、食べ物を食べることで体（体質）を変えることができます。また、栄養素を使って体に変化するのには睡眠中です。よって、食事と睡眠は、私たちの体にとって重要な役割を担っています。

胎児には両親の栄養状態が影響し、低出生体重児は将来、肥満や生活習慣病のリスクが大きくなることが分かっています。また、子供のころの食事や睡眠の習慣は、大人になったときに影響が出ます。同じように、大人のころの生活習慣は老年期に影響します。

今をより良く生きるための体作りに加え、次に迎えるライフステージで輝くため、そして未来の家族のために、今の食事や睡眠を見直すことが大切です。

<2>心も体も寝る子は育つ

寝る子が育つ理由は、睡眠中に成長ホルモンが分泌されるためです。成長ホルモンが分泌されると、脳の神経細胞の機能が高まったり、骨や筋肉の成長を促進したりします。また、勉強で得た知識や運動で培ったテクニック等の記憶も睡眠時に整理・定着します。そのため、睡眠時間を削ってまでの勉強、運動は逆効果です。脳の発達に関しては、睡眠中にのみ発達するため、睡眠は脳にとって非常に重要です。

睡眠不足になると様々な問題が出てきますが、小学生には特に以下のようなものが挙げられます。

- ・脳の構造の発達が不十分になる → 認知機能が低下し、問題行動が増加する
- ・学習意欲の低下
- ・記憶力と集中力の低下
- ・とても疲れやすくなる
- ・日々の不安感が強くなる、キレやすくなる
- ・元気がなく、うつ傾向になる
- ・やる気がない
- ・かぜを引きやすくなる（免疫機能の低下）

このように、子供の睡眠不足は、成長期の子供たちの体や脳の成長を阻害し、精神状態を不安定にさせる傾向があります。朝に何をしても起きられない、夜にちゃんと寝てくれない、昼間に生あくびが目立つ、授業中の居眠り、成績不良や学習障害、抗うつ傾向などがある場合は、寝不足のサインの可能性がありそうです。

子供にとって健康な睡眠がとれているかの目安として、子供が布団に入ってから眠りにおちるまでの時間を平均16分、子供が必要とする睡眠時間を9～11時間と考えてください。睡眠時間が短い状態で睡眠の質を高めることはできないため、子供に合った適切な睡眠時間を確保することで、質の良い眠りになります。

また、朝ごはんをバランスよく食べることは、夜のメラトニン分泌を促します。日中の活動量も睡眠に大きく関わるため、日中は外での運動を促してください。

< 3 >生活習慣を見直そう

1. 今、日本で問題になっている、良い眠りを妨害すること

- ①子供のスマートフォンの利用時間が長い
- ②住宅の夜の照明が明るすぎる
- ③親の就寝時刻に子供が合わせてしまう

2. 良い眠りのための、朝の過ごし方

- 毎日（平日も休日も）、ほぼ同じ時刻に起きる ※休日は寝坊しても2時間までにする
- 朝起きたら、太陽光を浴びる
- 毎日朝食を食べる

3. 良い眠りのための、日中の過ごし方

- 15時以降（帰宅後や夕食後）は居眠りをしない
- 軽い運動や外遊び等で、活動量を増やす
- 出来るだけ、光を浴びて過ごす

4. 良い眠りのための夜の過ごし方

<就寝3時間前まで>

- 夕食を済ませる ※遅くても2時間前まで
- 部屋の明かりを少し落とす ※オレンジ色の光がおすすめ

<就寝30分～1時間前まで>

- 1時間前までに、38～40℃のお風呂に入る
- 部屋の明かりをさらに落とす
- スマホはナイトモードにし、SNSやゲームは控える
- リラックスして過ごす ※寝る前に叱られると興奮して寝つきが悪くなります
- 寝室は静かで適温にする

5. 良い眠りのための環境づくり

●寝室の温湿度

- ・室温：16～26℃（夏：25～26℃／冬：16～19℃）
- ・湿度：50～60%
- ・就床内の温度：32～34℃

●室内の光

- ・真っ暗又はほんのりと
- ・蛍光灯より白熱灯（オレンジ色の光）

やりたいことをやりたいときにできる体づくりをしていくために、まずはできることを一つ見つけて、継続していくことが大切です。無理せず、ご自身の心と体を大切にしたいうえで取り組むことが重要です。