

# ほけんだより 号外

令和8年 2月24日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 平林 千恵  
養護教諭

学級閉鎖が続き、ご心配おかけしております。インフルエンザ B 型は近年大きな流行がなかったため、免疫を持たない人が多いと考えられています。また、二峰性の発熱により受診のタイミングを逃してしまうケースもあり、そのことが流行拡大の一因となっている可能性があります。中には、新型コロナや溶連菌にかかる児童もおります。

学校ではこまめな手洗いを指導し、換気、加湿に加え、学年間での交流を控える等、対策をしております。ご家庭でも朝の健康観察をていねいにしていただき、熱がなくても体調不良の際は、ご家庭でゆっくり療養させたり、受診したりするようお願いいたします。

## スポーツ振興センターや治療報告書をお持ちの方はご提出ください

学校でのけがで病院にかかった場合は、窓口で3割負担していただき、スポーツ振興センターの共済の請求をしています。治療が終わり、お手元に病院で記入済みの書類がある方は、早急に保健室までご提出ください。今年度の請求はあと2回です。

## 学校保健委員会を紙面開催しました

2月7日(土) 道徳授業地区公開講座にいらっしゃった方に、学校保健委員会の冊子を配布させていただきました。今年度の健康診断結果や保健室の来室状況、健康振り返りカードの結果などお知らせいたしました。

篠崎小学校の健康課題は、視力 A の割合が東京都全体の割合より少ないこと、要観察歯(むし歯になりそうな歯)のある人が江戸川区平均より多いこと、睡眠時間の短い(厚生労働省は9~12時間推奨)人が多いこと、スクリーンタイムが長い児童がいることです。

学校では「健康振り返りカード」を実施し、生活習慣を見直す機会をつくること、要観察歯はフッ化物洗口を実施することなどの取り組みを行い、健康的な生活を実践できる力を育成していきと考えております。

なお、健康診断結果の受診率が低いことも課題として挙げられます。特に**歯科が67%と大変低い受診率**です。健康診断でお知らせの紙(色がついている)をもらった方は、次年度に持ち越さないよう病院で治療を受け、治療報告書を提出ください。

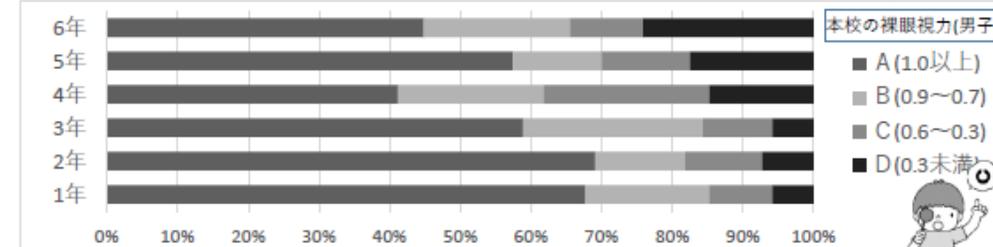


## 学校保健委員会資料 視力

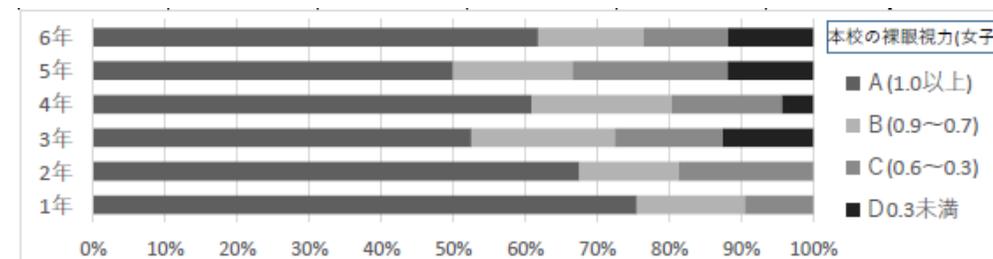
学校保健委員会の資料を一部掲載します

### <視力>

男子 (人数)	裸眼視力(人数)				合計 (人数)	矯正人数
	A(1.0以上)	B(0.9~0.7)	C(0.6~0.3)	D(0.3未満)		
1年	23	6	3	2	34	1
2年	38	7	6	4	55	5
3年	30	13	5	3	51	5
4年	14	7	8	5	34	4
5年	23	5	5	7	40	8
6年	13	6	3	7	29	13

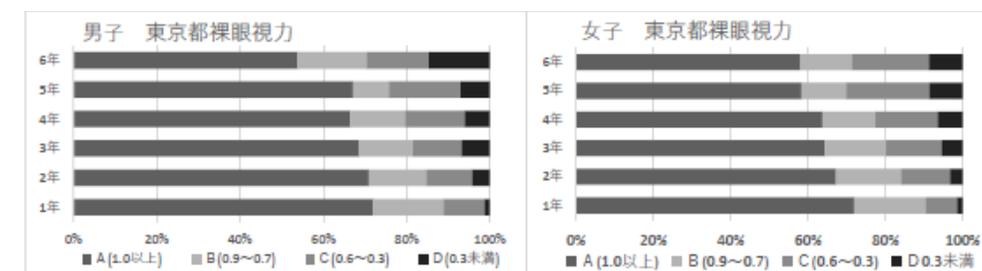


女子	裸眼視力(人数)				合計 (人数)	矯正人数
	A(1.0以上)	B(0.9~0.7)	C(0.6~0.3)	D(0.3未満)		
1年	40	8	5	0	53	1
2年	29	6	8	0	43	7
3年	21	8	6	5	40	7
4年	28	9	7	2	46	3
5年	21	7	9	5	42	9
6年	21	5	4	4	34	12



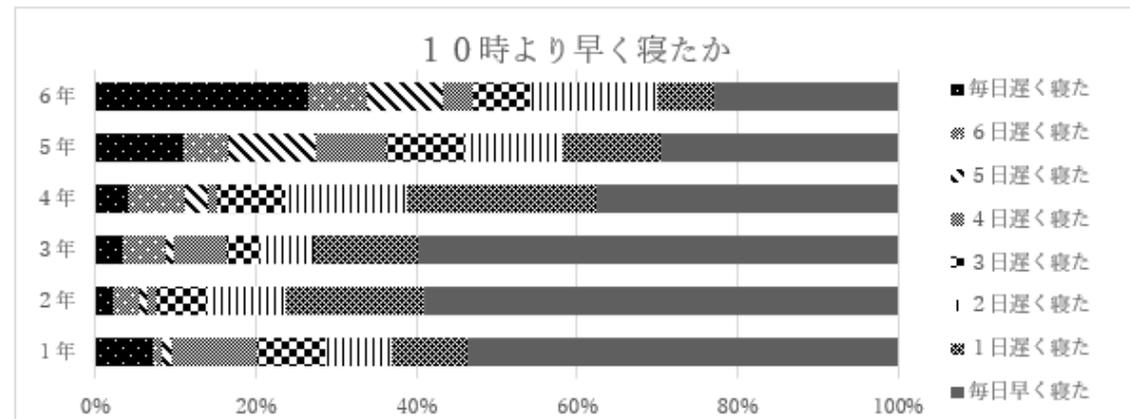
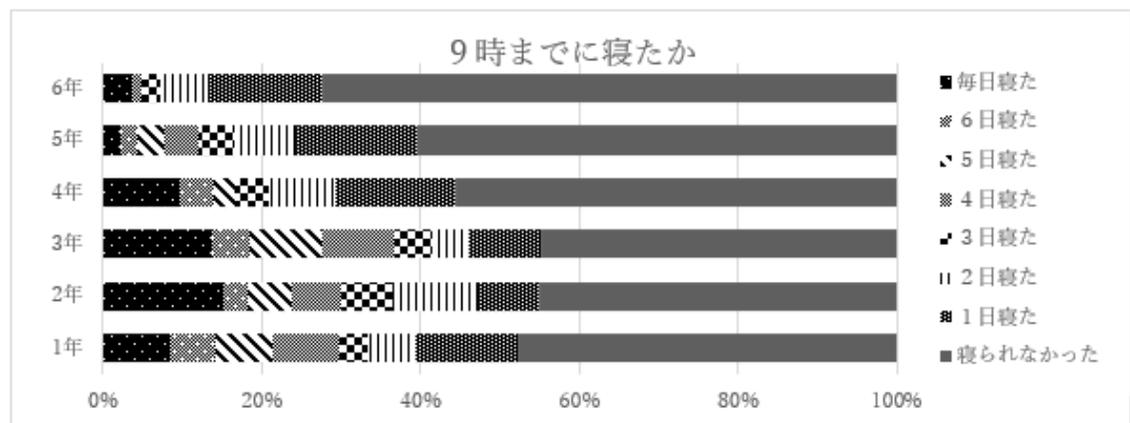
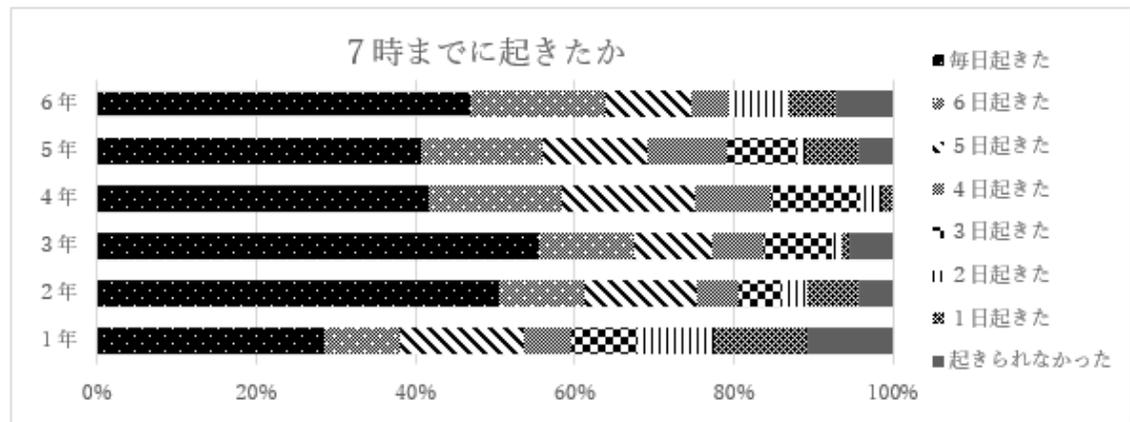
東京都では学年が上がるにつれ、視力が悪くなる傾向にある。しかし、本校の視力 A の割合は、男子がどの学年も東京都より低く、4年生について都と本校を比べると特に低い。女子は特に東京都の3年生に比べ、A の割合が低い。東京都では中学年までは視力 A の割合が60%以上となっている。本校も視力低下の予防に努めたいところだ。

視力低下には、スクリーンタイムの長さが原因として疑われる。また、視力低下を防ぐために、紫外線を浴びることが有効と言われている。休み時間や放課後の外遊びを積極的に行いたい。



# 学校保健委員会資料 健康ふりかえりカード

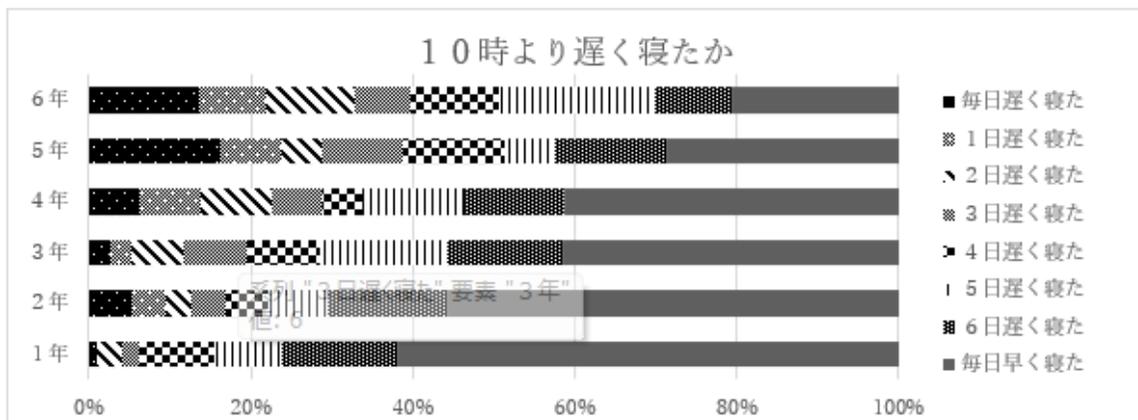
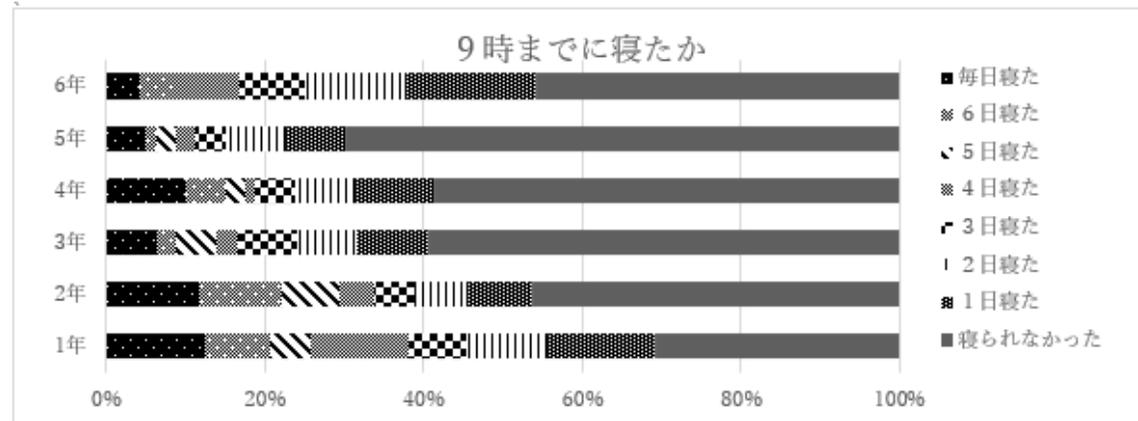
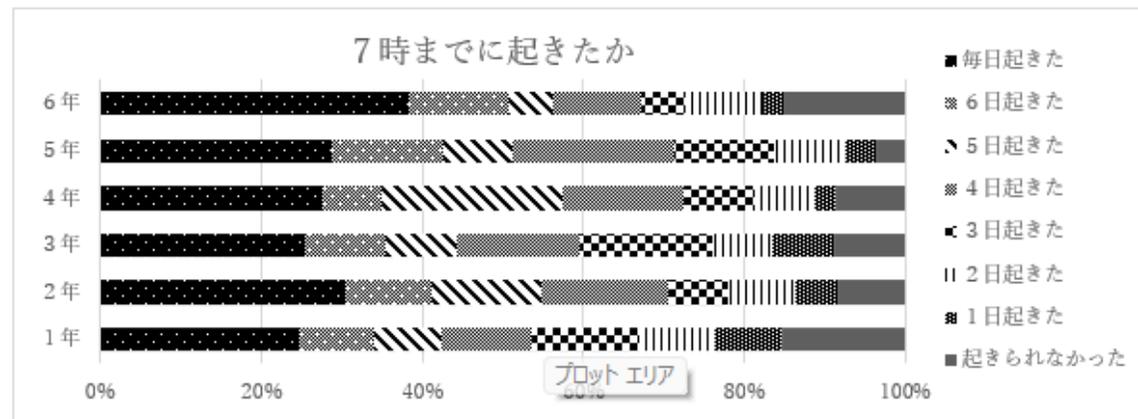
<夏休み明け健康ふりかえりカード就寝起床時刻学年比較>



夏休み明けの起床『7時までに起きたか』は、「毎日起きた」、「6日間起きた」「5日間起きた」を合わせて見ると、1年生を除いて、どの学年も70%前後で早く起きる習慣が身についている様子であった。1年生は、50%程度に留まった。しかし、冬休み明けは、50%を切る学年もあり、起床時間が遅くなることわかる。寒さのためか、年末年始の影響が予想される。しかし、例年同じ傾向のため、冬に遅く起きていても暖かくなるにつれ、早く起きる習慣に戻っていればよい。

『9時までに寝たか』は、毎日寝られなかった割合が、1年生と6年生では、夏休み明けに比べ冬休み明けは減っている。逆に3～5年生は増えていて、就寝時刻が遅くなっている。

<冬休み明け健康ふりかえりカード就寝起床時刻学年比較>



『10時より遅く寝たか』は、3年生が「毎日早く寝た」が夏休み明けの40%から冬休み明けの60%に増えた。9時までに寝た人は減っていたが、全体的に9時から10時までに寝る人が増えている。また、どの学年も「毎日早く寝た」「1日遅く寝た」「2日遅く寝た」を合わせると、週5日間以上は10時より早く寝ている人が50%を超えている。特に1年生は80%を超えているので、今後も継続してほしい。

以上のことから、篠崎小学校の児童は、平日は多くの児童が7時までには起きて、9時から10時に寝ていることが分かった。厚生労働省が示す適正な睡眠時間は9～12時間とされている。睡眠不足は、学力向上や体力増進、心の安定に影響すると言われている。健康振り返りカードの家庭からのコメントに、家庭でも声掛けをたくさんしていただいている様子が伺えた。今後も家庭と協力して、児童が健康的な生活習慣を自ら実践できる力を養っていききたい。