

ほけんだより



令和3年7月9日
広神東小学校 保健室

もうすぐ夏休み！

1 学期も残すところあと1週間余りになりました。今年はオリンピックの開催に伴って休日変更があり、例年より早めの休みになります。ワクチン接種も進んでいますが、関東地域では感染が減少しておらず、人の移動が増える夏休みの時期は、まだ新型コロナウイルス感染症には注意が必要な状況です。そんな中ですが、元気アップ週間で身に付けた良い習慣を崩さず、健康で充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。家族で県外等へお出かけされる場合は、地域の感染状況を把握し、感染予防対策の徹底をお願いします。

「健康カード」の確認について

お子さんの健康状態を確認いただくために、上記のカードを持ち帰ります。中を確認いただきましたら、保護者印欄（見た印欄）に押印またはサインをお願いいたします。すでに健康診断の結果、受診が必要なお子さんには、学校からお知らせの用紙をお渡ししてあります。受診がまだの方は、夏休み中の受診をよろしくお願いいたします。



カード提出は14日（水）までをお願いいたします。

【4月 学年・男女別平均と新潟県の平均】

▼：県平均を下回る学年

	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男 子		女 子		男 子		女 子	
	広神東小	県平均	広神東小	県平均	広神東小	県平均	広神東小	県平均
1	116.9	116.4	118.1	116.4	22.8	21.4	22.1	21.1
2	124.1	123.4	▼120.4	122.2	26.6	24.5	▼22.8	23.9
3	▼128.6	129.1	▼126.5	128.4	▼27.4	27.8	▼24.8	26.8
4	▼131.8	134.0	135.0	134.5	▼29.5	31.2	32.0	30.5
5	140.7	139.9	141.5	140.7	36.0	35.1	▼34.0	34.7
6	▼145.8	146.6	▼146.7	147.0	▼38.8	39.5	40.3	39.7

※お子さんの数値と比較をしてみてください。

（新潟県平均：令和元年度）

昨年度まで県平均を下回る学年が多く、女子では全ての学年が下回っていましたが、今年度は平均以下の学年が減り、少しずつ県平均に近づいています。しかし、給食の様子をみると、学年相当量をかなり減らして食べている子も見られます。望ましい体づくりには適切な食事量を摂取することも大切なことです。ご家庭での様子はいかがでしょうか？

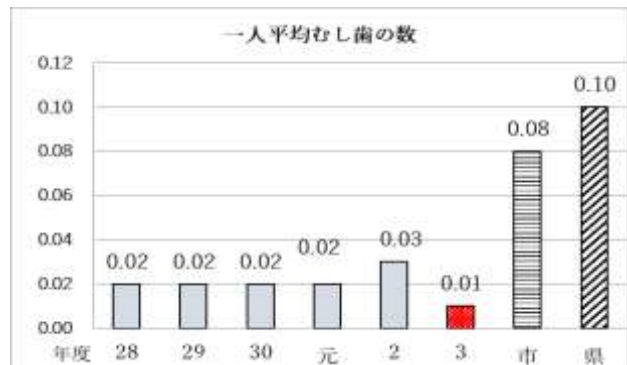
また、肥満傾向者の割合は新潟県**7.9%**、広神東小**9.9%**と上回っています。肥満傾向がみられるお子さんには肥満度推移グラフをお渡ししてあります。食事と運動のバランスを考慮して、望ましい体づくりにご配慮をお願いします。

6月の歯科保健指導から

昨年度は中止となった「お口の健康教室」。県歯科保健協会の歯科衛生士さん2名から、1・3・5年生に専門的な指導をしていただきました。2・4・6年生は養護教諭が担当し、全学年1時間の指導を行いました。



【5年生 お口の健康教室】



【広神東小 永久歯 市・県平均との比較】

【児童の感想から】

- 夜歯をみがき忘れた時、「まあいいか」ってなっていたけど、これからはめんどくさいと思わず、きちんとみがこうと思います。
- 今まで適当に歯磨きをしていて、プラークや、歯周病などが知れたので、これからはていねいにやりたい。めんどくさくて、ほとんどばぱっとしていたけど、やっぱりむし歯や歯の病気がとても危険なことがわかったので、これからは気を付けたいです。
- お口の中をきれいにすれば、年をとってもかたい物を食べれるし、からだも元気でいられるから、これからは歯みがきをちゃんとしたい。改めて歯みがきの大切さがわかりました。
- ただみがくだけでなく、やさしくていねいに、きれいにみがくことが自分は大切だなと思いました。家で順番が適当なので、それを1番に気を付けて、きれいな歯を保ちたいです。

主体的に生きる子どもを育てる～「指示待ちっ子」が「自分からやる子」に育つ親の愛情～

子どもが歩く道の石ころを取り除く

学校生活には、チャレンジする機会がたくさんあります。ときには、やりたいことがうまくできなかったり、友達とのトラブルなどでストレスになることもあります。なかには心配で目の前の石ころを全部取り除いてあげようとする方もいます。確かにそれをすれば、子どもは転ぶこともないですし、けがもしません。安全に道を歩くことができます。しかし、それは、試行錯誤をしたり、創意工夫をするチャンスを奪うことでもあります。小さな擦り傷を体験しない子どもは、将来ちょっとしたことでもそれを乗り越える心の体力が育っていないので、簡単に折れてしまうかもしれません。

子どものつまづきを成長に変える

サッカーの試合でミスをした子どもにお母さんは「うまくいかないときって、何だった？」と問い、今回の失敗でわかったこと、次にうまくいくために自分ができることを一緒に考えました。うまくいかない体験は悪いことではなく、大切なことだととらえ、それを伝える。失敗の場面でも「どうやったらできるか」を考える声掛けをし、子どもが自ら行動したことをほめる。思わず手を貸したくなってもじっと我慢して見守る。自分で考え、行動する過程で得たものは、次の困難にも自分の力で解決していく力となります。

(参考文献：子どもは「親の心配」をランドセルに入れて登校しています NLP教育セラピスト 桑原朱美)