



令和7年1月8日

鯖江市惜陰小学校

保健室

1月29日に学校保健委員会を行いました。テーマは、「自分の健康を見つめなおそう」です。講師に学校歯科医の川畑先生とカイロプラクターの斉藤先生をお呼びし、歯と姿勢についてお話をいただきました。また、睡眠健康指導士が作成した睡眠についてのDVDも視聴し、寝るとどのような良いことがあるのかを学習しました。



歯について

児童はすべてのコーナーを回りました。感想を紹介します。

- ・歯をみがくときには、C字でみがけば全部しっかりとみがき残しなくみがけることがわかった
- ・歯ぐきから血が出たらあまりみがかない方がいいと思っていたけれど、もっとした方がいいと知ってびっくりした。
- ・炭酸やおかしはむし歯の原因になると言っていたので、控えたいと思う。
- ・子どもの歯がむし歯になると、大人の歯にも影響することがわかってショックだった。



姿勢について

- ・姿勢が悪だけで体調を崩してしまうのがびっくりした。
- ・タオルを使って体操をしたときに、体操の前は反対側のネットの上までしか見えなかったけれど、体操の後には下の方まで見えるようになっていて、本当にすごいと思った。
- ・たまに母に「反り腰になっているよ」と言われる。姿勢が悪いとどのようなことが起こるのかわかったので、直したい。
- ・寝返りをうつことが大切だとわかった。



睡眠について

- ・睡眠をたくさんとると、絵を描いたり勉強したり運動したりするのが上手になると聞いて驚いた。それ以外にも風邪を引きにくくなったり、頭がすっきりしたりすると聞いて、いいことがいっぱいあるのだとわかった。
- ・ゲームや動画を寝る1時間前にはやめると言っていたけれど、私は10分前でも絶対見ているので、やめるのを頑張ろうと思った。
- ・いつも寝る時間がバラバラで遅いので、寝る時間を決めて早く寝ようと思う。
- ・平日と休日の睡眠時間が同じになるようにしたい。



感染症予防について

感染症が流行しています。朝、御家庭で健康観察をしていただき、体調が悪い場合は無理に登校せずゆっくり休んでください。病院を受診し、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などと診断された場合には出席停止になります。受診時に発症日や登校開始日について医師に確認していただき、学校まで御連絡をいただけるとありがたいです。御協力をどうぞよろしくお願いいたします。