

# ほけんだより



佐世保市立中里小学校  
保健室  
令和5年7月14日

## 7月の保健目標 「規則正しい生活をしよう」「夏を健康にすごそう」

### ○定期健康診断が終わりました。

今年度も、全ての健康診断を終えることができました。ご協力ありがとうございました。下記の通り、健康診断毎に対象学年が異なります。のびゆくからだを配付していますので、結果をご確認いただき、夏休み前までに返却をお願いします。

- |               |                |
|---------------|----------------|
| ・内科検診…全学年     | ・視力検査…全学年      |
| ・歯科検診…全学年     | ・聴力検査…1・2・3・5年 |
| ・耳鼻科検診…1・3・5年 | ・尿検査…全学年       |
| ・眼科検診…1年      | ・心臓検診…1年       |



### ○虫歯の治療は、早めにしましょう。

虫歯について、「子どもの歯は、虫歯になってもどうせ抜けるから治療しなくていい」という声をときどき聞きます。しかし、それは間違いです。

乳歯の虫歯をほおっておくと、下記のようなリスクが高くなります。



- ① 永久歯が生えてきたときに、歯並びが悪くなることもある(歯並びが悪くなると、見た目のコンプレックスを抱えたり、虫歯になりやすくなります)。
- ② 永久歯も虫歯になりやすくなる(乳歯の下にある永久歯が虫歯菌の影響を受けてしまいます)。

ある海外の雑誌で、高齢者に聞いた「若い時にしておけばよかった後悔」について、なんと「歯を大切にしておけばよかった」という回答が1位だったそうです。歳を重ねてからもたくさんの歯を残せるように、子どものうちから歯を大切にしてほしいと思います。

歯は、生活の質に大きく関わります。健康な歯を保てるよう、定期的な歯科受診をお勧めします。

### ○子どもの熱中症について

子どもは大人よりも熱中症になりやすいと言われています。体温調節の機能が未熟なため、体に熱がこもりやすいことと、地面からの照り返しを強く受けることも原因の一つです。熱中症予防のために、下記のことにご協力をお願いいたします。



- 通気性がよく、汗をよく吸う服を着る。帽子をかぶらせる。
- 1日9時間睡眠をとる(睡眠不足は、熱中症リスクが大きくなります)。
- 朝食で、適度な塩分を摂る(水分も一緒に補給できる味噌汁がおすすめです！)。

## ○熱中症対策として、大きめの水筒を

暑い日が続いており、水筒のお茶が足りなくなる児童がときどきみられます。そのため、できるだけ大きめの水筒をご準備いただくと安心です。



必ず記名を！

熱中症対策として、保健室でもOS-1を常備し、体調不良の児童へ摂取させています。また、毎日昼休みの前には、熱中症対策について（運動場の気温・湿度、帽子をかぶる、マスクを外す、体調が悪いときは室内で過ごす等）放送でお知らせしたり、熱中症警戒時は外遊びの時間を短縮する等の対応をしています。

## ○保健室でのけがの対応について

保健室は、一時的な応急処置をする場所です。 病院ではありませんので、診断や治療（継続的な処置を含む）等の医療行為は法律で禁止されています。そこで、下記のことについて、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ① ケガをした翌日以降の対応（湿布・絆創膏等の貼替え）については、なるべくご家庭での対応をお願いします（継続的な処置は行えません）。
- ② テーピング等は、医療行為に抵触します。医師の指示下で行わない場合、逆に症状を悪化させる場合があるため、保健室では実施できません。
- ③ 学校でのケガについて、後日病院を受診された場合は、お知らせください。（災害共済給付金の対象になる場合があります）
- ④ 学校以外でのケガ（休日、習い事等）の処置は、必ずご家庭での対応をお願いします。

早く治ります  
ように



## ○子どもとメディア ～その危険性について～<第3回>

スマホ・ゲームで「学習意欲」が「視覚」に偏り、「労力を嫌う」ように・・・

子どもたちは、心身・能力ともにまだ発達段階にあります。幼少期からの過度なメディア使用は、発育・発達に弊害をもたらすとされています。



スマホやゲーム、テレビの利用が過度になると、「学習意欲」が視覚に偏り、労力を嫌う方向に向かうという研究結果があります。たとえば、体を使えば体が発達し、「体を使うことが楽しい、面白い」と感じるようになります。すると、「労力が大きいことほど大きな楽しみがある」と感じ、「学習意欲」が向上します。

しかし、スマホやゲームは、手を少し動かすだけで視覚から強い刺激が次々と入ります。それに慣れてしまうと、「労力の大きいことは面白くない、面倒くさい」と感じるようになります。

また、体は疲れないので、いつまでも続けられます。しかし、外遊びなどに比べて運動量が極端に下がるため、運動不足による体力や身体能力の低下をもたらすと言われています。

