



ほけんだより 9月号

令和8年9月4日

松梅校小学部

保健室



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは健康に過ごすことができましたか？

2学期が始まって、学校での生活リズムを取りもどすには少し時間がかかるかもしれませんが、「早ね、早起き、朝ごはん」を意識して、少しずつ学校モードに切りかえましょう。



がっこうない

学校内にひそむ

けが・事故のキケン



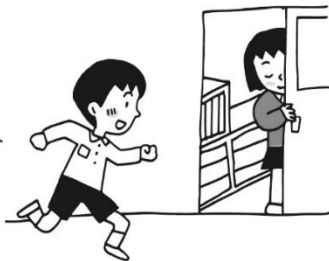
学校ではいろいろな場所でけがが起きます。これを少しでも減らしていくためには、まず、どこで起こりやすいのかを知っておくことが大切です。たとえば、体育館や運動場は体育や遊びで体を動かす場所なので、やはりけがが多くなります。そのほかにも、このような場所があげられます。



⚠️ ろうかの曲がりかど



⚠️ かいだん



⚠️ 出入口（とびら）

こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも…」「走って転んだら…」と、少し気を付ければ、減らすことができるはず！



おうきゅうてあて

応急手当のはじめの一步

いっぽ



あらう

ひやす

おさえる



すり傷

目にゴミが入った



ねんざ
だぼく

やけど



きり傷

はなち

★ポイント★

傷口にどろや砂がついていたら、手でこすりながら、流水でしっかり汚れを落としましょう。

★ポイント★

冷やしすぎもよくないため、氷ではなく流水で冷やすのがオススメです。

★ポイント★

いきなりティッシュを鼻の穴につめると、鼻の血管が傷ついて、さらに血が出てしまうことも。まずは、ぎゅっとつまみましょう。



学校保健安全委員会を開催しました

8月24日（月）に小中合同の学校保健安全委員会を開催しました。この会は、子どもたちが心身ともに健やかに成長・発達していくために、学校保健についての課題を検討・協議していく会です。

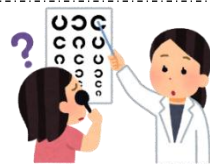
今年度は、学校歯科医の服部先生、学校薬剤師の中島先生にご出席いただき、今年度の健康診断結果・学校環境衛生検査結果などについて助言をいただきました。

また、学校歯科医の服部先生には、生活習慣病予防と口腔内環境について講話をしていただきました。

◆ 学校からの報告（一部抜粋）

（健康診断結果について）

- ・視力が1.0未満の児童が50.0%で全国平均（36.1%）を超えている。
- ・むし歯を持つ児童の割合は25.5%で、全国平均（15.8%）と、軽度歯肉炎の割合が97%で非常に多い。



→歯科検診の際に学校歯科医（服部先生）より、むし歯をもつ児童は数年前からすると確実に減ってはいるが、むし歯が多い子どもは非常に多く、差がある。歯並びも悪い。軽度の歯肉炎は気づきにくいですが、放っておくと物が挟まりやすくなったり口臭がしたりしてくる。3か月に1回の口腔ケアがおすすめ。また、口呼吸をする人が多く、無意識に口があいているため、口の中が乾燥していることが原因の1つではないかと助言をいただいた。

（学校環境衛生検査結果について）

- ・教室の空気について、2月実施分はおおむね基準内であった。7月実施分も気温、一酸化炭素、二酸化炭素は基準内であったが、湿度は最大87%で基準を上回り、高湿度傾向がみられた。必要に応じて換気や除湿などの対策を検討していく。
- ・採光及び照明について、基準は満たしていても、その日の天候や電子黒板の影などで、明るさに影響が出る。廊下側も暗くなる傾向にある。必要に応じてカーテンの開け閉めや、席替え、蛍光灯の交換など行っていく。

◆ 学校薬剤師の先生による助言

- ・飲料水の水質は問題なく、プールについては、一般細菌が検出されたがその後はよく管理がされていた。
- ・ダニアレルゲン検査は、対応が済んでいるので問題ない。

◆ 質疑応答

○ 口呼吸をしないように、自分でできる簡単な練習があれば教えてください。

→口を閉じる訓練が必要（風船をふくらませる、ふき矢をするイメージ、あいうべ体操など）

<やってみよう！あいうべ体操>

～口呼吸を鼻呼吸に改善していく、お口の筋トレ～

あ くち おお ひらく
口を大きく開く



い くち おお
口を大きく
横に広げる



う くち
口を強く
前に突き出す



べ した つ だ
舌を突き出して
下に伸ばす



「あいうべ体操」は、顔全体の筋肉を使い、舌の位置を正しい位置（上あごにちょん）にもどしていくことで、口呼吸から鼻呼吸に改善することができます。

ゆっくりと大きな口をあけましょう！お風呂の中やトイレの中、寝る前など、ちょっとした時間にやってみてください。