



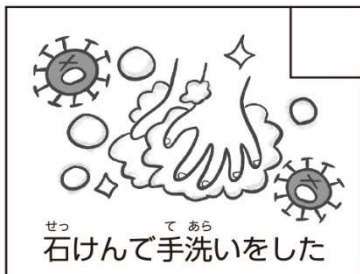
# すこやか

## 今月の保健目標 「一年間の健康生活を反省しよう」

3月に入り、日ざしもあたたかくなってきました。木々も少しずつ春の訪れを感じたように、芽や花が出てきました。令和5年度は、みなさんにとってどんな一年だったでしょうか？今月が今年度最後の月です。元気に一年の締めくくりができるように体調管理をしっかりとしましょう。

## 1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに  
○をつけてね



はるやす  
もうすぐ春休み



### 生活リズムをきつくる

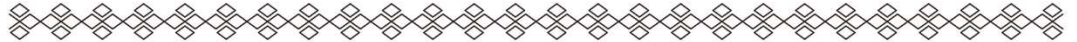


### 朝の3ステップ



## 保護者の方へ

〇4月は保健関係の提出物が多くなります。来年度もご協力よろしくお願ひいたします。  
〇2月22日(木)に行われた学校保健委員会の内容を裏面に載せました。ご覧ください。→



当日は100名を超える保護者の方に来ていただきました。すぐで講師の福島先生の資料を配信しました。日頃からお世話になっている学校医の先生方からの講話、資料にはない福島先生の講話をまとめましたので、報告します。

<学校内科医 大森 格 先生>

昨年10月は、例年より早くインフルエンザが流行し、現在はインフルエンザB型が主流となっています。健康診断の結果からは、3年生以上で肥満傾向になる確率が増えているということがあります。高学年女子は、自分の体形を気にして痩せようとするところがあるため、無理な体重減少がないようにご注意ください。

<学校眼科医 吉野 真未 先生>

花粉症の目の症状は、点眼や内服薬を処方していくのが一般的です。ステロイドを短期間だけ使用することも効果があります。視力については眼鏡等で視力矯正をしないと学力低下にもつながるため早めに受診し、ご相談ください。近視治療もありますが、あくまでも進行抑制のためであり、保険診療外となっています。

<学校歯科医 久保田 智也 先生>

12歳児のDMFT指数について現在は0.56です。30年前は4.75でした。全国でみると新潟県が0.2であり、沖縄県が1.6となり地域差があります。また、全国的にむし歯は減少傾向にありますが、歯周病は増加傾向にあります。8020運動がありますが、小学生の時期から歯と口腔のケアは大切です。麴町小学校では毎年4年生に歯科指導を行っています。

<学校薬剤師 和田 幸子 先生>

必要以上に薬に頼っている方、先延ばしにして症状を悪化させる方がいます。人間には自然治癒力が備わっており薬は適度な服用をお願いしたいです。また、先日行った学校環境衛生検査の結果ですが、全ての項目で基準値内でした。



講演テーマ「思春期を迎える児童の性への向き合い方」

講師 福島 富士子 先生

思春期は心身ともに変化があり、そのなかでも「性」は家庭の中で触れることが難しいと思います。性教育は、保護者の方が恥ずかしく思い、なかなか子供と話す機会をつくることができないと思います。大人が恥ずかしがらず、その場を取り繕うことなく、性について話し、保護者自身から自己開示をしていくことが大切です。私も全てを開示していくことはできませんでしたが、自分の子供とは感情の共有をするようにしていました。

また、思春期の悩みの多くは他人との比較から生じるため、個人差があることを伝えていくことが大切です。この悩みは大人になって自然と解決するまで残ることもあるので、個人差については伝え続けていくことが重要です。

私は他区で「いのちの教育」を行っており、小学生に対しては赤ちゃんの6つのお願いをもとに話をしています。自分が今ここにあるのは、お世話をしてくれた家族の存在があったからであること、自分も将来はその役割を担うかもしれないことを伝えます。そのようにして、いのちの輪が続いていきます。