



令和4年 7月11日
 横浜市立日限山小学校
 校長 岡崎 陽子
 養護教諭 高橋 凜

7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日だそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうです。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。

ねっちゅうしょう ちゅうい マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。
 「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



しかじゅんかいしどう 歯科巡回指導がありました！！

6月30日（木）に全校の歯と口の健康チェックを歯科衛生士の方にしていただきました。歯科衛生士の方からは、「全員Aのクラスがあった」「朝歯をみがく習慣ができていない児童もいる」「かどの歯、歯肉の側にみがき残しが多く見られた」などのお話をいただきました。歯科巡回指導1週間前に取り組んだはみがきカレンダーの効果もあったのかAのカードをもらった人の数が昨年度の結果と比べて多くなっていました。

	A%	B° %	B%	C%	T%	G%
1年生	93	7	0	0	8.8	3.5
2年生	62	32	6	0	9.1	9.1
3年生	68	31	1	0	3.8	12.7
4年生	51	40	6	3	4.5	7.5
5年生	65	26	5	4	4.0	16.0
6年生	62	31	7	0	9.0	10.1
平均	67	28	4	1	6.5	9.8

～判定カードの説明～
 A きれいにみがけている
 B° 少しみがき残しがある
 B みがき残しがある
 C たくさんみがき残しがある
 T 歯石がついている
 G 歯肉がはれている

歯の働きはさまざま健康な生活をする上で欠かせないものばかりです。大人の歯に生え変わるとそれは一生もの。歯が1本なくなるだけで、ものをかみくだく力が約40%も落ちるそうです。そのため、栄養の吸収が悪くなります。そして歯が抜けることで言葉が不明瞭になったり顔の輪郭が変わって、表情が老けて見えたりします。健康な歯は、健康な体を支え、私たちの生活を豊かにします。歯や口の病気は毎日の適切なケアによって防ぐことができます。歯科巡回指導の結果を踏まえ、日々の生活習慣を振り返りましょう。2回目の歯科巡回指導は1月23日（月）に実施する予定です。次回は今回の結果よりさらに上手にみがける人が増えるといいと思います。歯と口の健康をよい状態に保ち、大切な歯を守りましょう。

〈保護者の方へ〉

- ・7月21日（木）から夏休みに入ります。休み中も引き続き、毎朝の健康観察をお願いします。
- ・「受診のおすすめ」を渡された人はこのお休みを利用して、医療機関を受診してください。

6月21日(火)に第1回学校保健委員会がありました。今年度の学校保健委員会のテーマは「**体も心も健康でいられるようにしよう**」～免疫力を高めるためにできること～です。

日限山小学校の子どもたちが体も心も元気に学校生活を送れるようにと、このテーマに決まりました。昨年度までは新型コロナウイルス感染症の感染対策を中心に取り組みを行いました。本年度は、それに加えて免疫力を高めることに焦点をあて、「運動」に取り組みます。

まず、日限山小学校の実態把握のため「運動に関するアンケート」を全校対象に行いました。また、コロナ前の平成30年度とコロナ禍で体を動かす機会が減ったと思われるR3年度のけがの数と種類を集計し、比較しました。

アンケートから見えてきたことは、おおむね日限山小のみなさんは体を動かすことが好きな児童が多く、実際に遊びや習い事等で体を動かしている児童が多くいました。しかし、中には運動が嫌い、苦手と感じている児童もいました。

第1回学校保健委員会では、スポーツ協会の方を講師に、運動のサイクル(よい効果と悪い効果)やストレッチの大切さ、継続の重要性などを教えていただきました。それを踏まえて、日限山小学校ではどんな取り組みができるかグループに分かれて話し合いました。

◆各グループ話し合いの報告

グループ	運動のよさ	運動としての取組案
A	体が柔らかくなる 疲れにくくなる、体力が高まる	散歩、おにごっこ、ストレッチ、ドッジボール、鉄棒
B	筋肉がつく、体力アップ、 脳や気分がすっきりする	集会、なわとび、体をつかったじゃんけん、朝の時間にラジオ体操
C	けが防止、頭の回転が速くなる、 体も心もあたたまる	椅子を使ったストレッチ
D	けがしにくい、カロリー消費、 リラックス、よく食事がとれる	ストレッチ体操(朝起きて5分) 3食ご飯を食べる運動に取り組んだ時は、振り返りをし、持続的にこなせるようにする。
E	健康になる、けがしにくくなる	なわとび、おにごっこなどの外遊び、授業のすき間時間の姿勢キープタイムの設定、家での家事手伝い
F	健康になる、けがが減る、体力アップ	筋トレゲーム、ウォーキング、ランニング ストレッチ、ラジオ体操
G	頭がはたらく、疲れがとれる	スタンプカードや景品を設けて、朝の校内ウォーキングやストレッチ、休み時間に校内の広い場所(多目的室や体育館など)の各クラスへの配当、いろいろなスポーツができるようにする
H	血流よくなる、体が柔らかくなる、 心が明るくなる、すっきりする	ストレッチ要素を入れた日限小オリジナルダンスを考えて、みんなで踊る