

ほけんだより

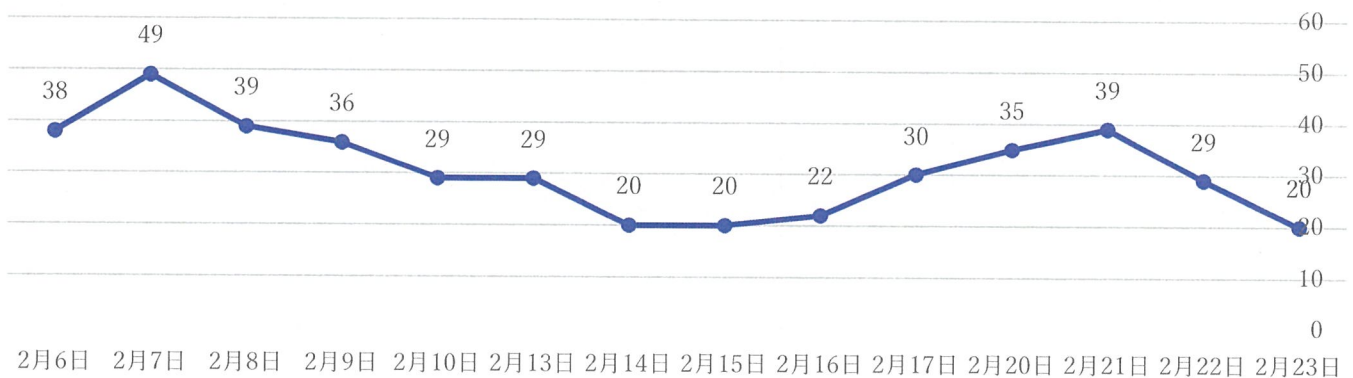
平成 29 年 2 月 27 日
横浜市立白根小学校
校長 持丸 隆一
保 健 室



梅や桃のほのかな甘い香りは、寒さの中にも春を感じさせてくれます。しかしまだまだ寒い日が続きインフルエンザも流行しています。規則正しい生活を心がけ、よりいっそう健康管理をしっかりとしていきたいものです。

最近の本校の病気による欠席状況

● 人数



普段は病気による欠席者は 10 人前後ですが、2 倍～3 倍以上の欠席がみられます。主な欠席理由は「インフルエンザ」や「発熱」です。市衛生局の報告ではインフルエンザ A 型が多いですが、B 型も少しずつ増えているようです。今後ご家庭での健康管理を引き続きお願いいたします。

インフルエンザの症状等について

- <発症>急になることが多い
- <主な症状>全身症状（のどの痛み、悪寒、頭痛、発熱、関節痛、倦怠感など）
- <感染力>強い
- <合併症>脳炎、肺炎、気管支炎など
- <潜伏期間>感染から発症まで 2 日前後



「インフルエンザ」は感染力が強いため、「学校感染症」に指定されています。出席停止扱いとなり欠席扱いになりません。出席停止期間については学校保健安全法施行規則では、発症した後 5 日を経過して、なおかつ熱が下がった後 2 日を経過していることが条件となります。登校してよい日については、受診した医師にご相談ください。

インフルエンザの出席停止報告は、健康手帳 36 ページに「欠席した期間」「医療機関」「病名」を書く項目があります。登校可能になってから、担任より健康手帳をお渡ししますのでご記入をお願いします。

第 2 回学校保健委員会が開催されました。

＝よくかんで食べて発見しよう＝
～この一年のクラスの取り組みをふりかえってみまよう～

- 1 <日時> 平成29年2月17日(金) 2:40～3:30
- 2 <場所> 本校ランチルーム



4年生以上各クラス2名(3名)、児童保健委員会代表や教職員だけでなくPTA保健成人委員会の方々にもご出席いただきました。事前に各クラスで「給食かみかみメニュー」で「味」と「音」について感じたことを書いてきてもらいました。また今年度給食時にかむことに取り組んでの感想を、発表してもらいました。



3 <クラスの感想より>

- ・色々な食感が楽しめた。
- ・よくかむことで消化によいと思った。また味わって食べることで調理員さん方に感謝の気持ちももてた。
- ・よくかんだほうがおいしく感じた。また味の特徴がわかった。
- ・味を楽しめるようになった。よくかむとのどをつまらせずに安全に食べることができる。
- ・味が変わり、色々な味が楽しめる。あごが強くなる。
- ・よくかむと甘みを感じるが多かった。
- ・よくかむことで、普段感じられない味を楽しめた。
- ・「かみかみメニュー」のおかげで味を意識でき、面白かった。

給食時に配布される「ばくばくだより」に毎回その日の「かみかみメニュー」が書かれてあります。



4 <児童保健委員会より>

保健委員会と運動委員会で奥歯をかみめたときと、口をあけたままのときの握力検査の実験をしたところ、27人中、25人が奥歯をかみしめたほうが握力の力がでた。



5 <歯科校医 藤澤先生より>

噛んで味が変わった。おいしくなった。という感想が多くてよかった。これからも食べ物をよく見て、においをかいで、音を聴いて、味わって食べてほしい。力を出すときは歯をくいしばると力がでるが、スポーツによって柔軟性を必要としている運動のときは歯をくいしばらないほうがいいようだ。スポーツによって使い分けるとよい。スポーツ選手はマウスピースを使って左右同じ力がかむことができるよう、また歯とあごを守るためにしている。今後も歯のこと、あごのこと、食事のことについて考えていってほしい。

※ほかにPTA保健成人の方々、本校職員からも感想を言っていた。

最後に学校長より、家へ帰って学校での取り組みを伝えてほしい。白根小学校では味わうこと、かむことの大切さ、歯があって味わえることが幸せだと感じてもらうために食育をおこなっている。これからも大事にしていきたい。とあった。