

卒業おめでとう！



ほけんだより3月

貝塚市立葛城小学校

2017. 3月



3月に入り、少しずつ寒さも和らいできましたね。学校では、インフルエンザにかかる児童はいませんが、のどに不調を訴える児童が少しいます。また、花粉症が出始めている子もいます。まだまだ、気を抜かずに手洗い・うがいをしっかりと、インフルエンザや病気にかからないようにしましょう。また、花粉症がひどくならないようにマスクをして予防をしましょう。

「ありがとう」って、ちゃんと書いておこう



「ふわふわことばの木」

保健給食委員会で「ふわふわことば」を全校児童に募集して、「ふわふわことばの木」を作りました。3年前から、すてきな言葉を校内で広めるために行っています。今年度で4年目の取り組みです。言われてうれしい言葉、言っとうれしい言葉、聞いてうれしい言葉を全校児童に書いてもらいました。

言葉は話している子どもたちの心にも、聞いている子どもたちの心にも大きな影響があります。普段から、お互いを思いやる言葉があふれる小学校になるようにお家でも声かけをお願いします。



ありがとう・うれしかったよ
だいじょうぶ?・ともだちだよ
げんき?・だいすき・おはよう
ずっといっしょだよなど
うれしいことばがいっぱいです。

難聴に注意!



「ヘッドフォン難聴」に注意しましょう。大きな音で聞いていたら、難聴になる可能性があります。もし、聞こえないと感じることがあれば、早めに病院へ行きましょう。

WHOが2015年2月27日に音楽など鑑賞する際に聴力を守るために「1日1時間以内」に控えるべきだとの指針を発表しました。お家でも気をつけてあげてください。

ちょっと、考えてみよう!!



自分が大切という気持ちが満たされていない、育ってない人は、いやだなあと感じるがあったり、不安だなあと感じる場面で、心理的に他人を下げて、自分を上げるために悪口をいってしまいます。それは、自分の中にある満たされない気持ちを満たすための自分を守るための行動といわれています。言われる方は、本当に嫌な気持ちになります。思いつめてしまう人もいます。

言いたくないのに言ってしまう。この行動が普通になってしまう前に自分の行動はどうだろうか?観察したり、振り返ってみてはどうでしょうか?

自分が大切という気持ちを心の中に育てていくには、
①自分が好き(自己受容) どんなときでも自分の味方になる。
②他人は信頼できる(他者信頼) ③人の役に立っている(貢献感)が必要と言われます。

他人の行動は変えられませんが、自分の行動は変えられます。嫌だなと思う場面では、そこから離れたりして、自分の行動を変えてみませんか?

自分の人生は、自分が主人公です。自分の気持ちに大切にいくためには、3つの質問を自分にして、考えてほしいと思います。①本当は何をしたい?②本当は誰といたい?③今、何をやる? 有名な心理学者のアドラーは、人生のあらゆる問題は、対人関係の問題であるといっています。お子さんともお話をしてみてくださいね。

2015年高校生の生活と意識に関する調査報告書

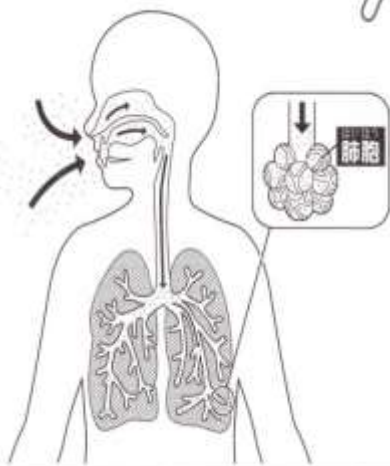


PM2.5の体への影響

空気中に漂っているほこりなどは、粒子の直径が大きいため、体内に入っても、多くは鼻やのどの粘膜に残り、くしゃみをしたときなどに、たんなどと一緒に体の外に排出されます。

一方PM2.5は、粒子の直径が非常に小さいため、吸い込むと肺の奥深くにある「肺胞」と呼ばれる部分にまで届いてしまいます。そのため大量に吸い込むと、ぜんそくや鼻炎などの呼吸器の病気や、不整脈などの循環器の病気を引き起こすことがあります。

特にぜんそくの子どもは、肺機能が低下して呼吸困難などの発作も起こしやすくなります。



PM2.5の注意情報を見聞きしたときは

環境省の(今の時点での)指針として、PM2.5の濃度が1日平均で70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えると予想される場合は、自治体から注意を喚起することになっており、テレビなどを通じて注意情報が流されるしくみになっています。

自分の住んでいる地域に注意喚起情報が出たときは、以下のような対策をとりましょう。

できるだけ外出を控える



窓を開けて、外気の侵入を抑える



外出が必要な場合はマスクを着用する



学校保健委員会より



学校保健委員会が3月2日にありました。

参加者は、学校歯科医 萬田先生・学校眼科医 諏訪先生・学校薬剤師 兒玉先生と学校教職員 全員でした。

学校保健委員会とは、学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織です。学校保健委員会は、校長、養護教諭などの教職員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者代表などを主な委員とし、保健主事が中心となって、運営されるものです。

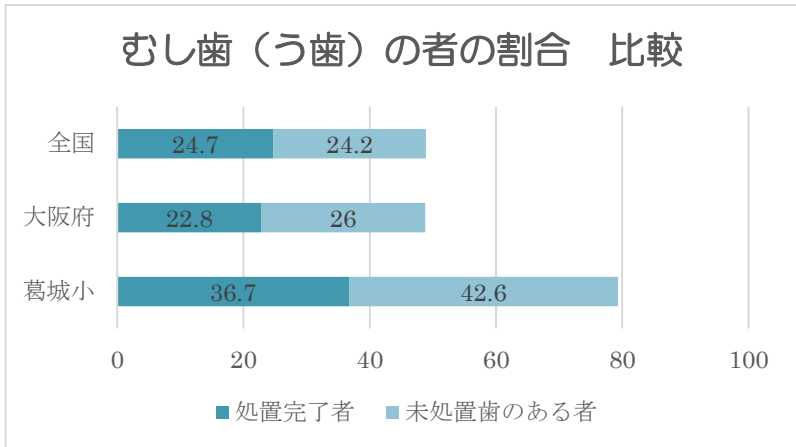
まず、健康診断の結果やスポーツテストの結果から、葛城小学校の健康課題について考え、改善点を協議しました。健康診断の結果から、例年は視力がよい傾向が、全国平均並みになっていました。また、例年と同様にむし歯の（う歯）の者の割合がかなり高いことはわかりました。現在実行しているビジョントレーニングや歯磨き指導について継続的に行っていくことや保護者への啓発していくことが必要だとわかりました。

また、スポーツテストの結果から、俊敏性と持久力が低いことがわかりました。改善策として、休憩時間の過ごし方や遊びの質の改善を啓発や実行していくことが必要であるとわかりました。

身長（cm） 全国平均と0.5cm以上の差異がある場合 △上 ▼下

	男子			女子		
	葛城小	大阪府平均	全国平均	葛城小	大阪府平均	全国平均
1年	116.6	116.6	116.5	115.5	115.4	115.6
2年	▼120.7	122.3	122.5	△123.6	121.3	121.5
3年	128.3	127.7	128.1	▼123.6	127.6	127.2
4年	▼129.9	133.6	133.6	133.3	133.1	133.4
5年	▼135.9	138.6	138.8	△142.5	140.3	140.2
6年	145.4	144.5	145.2	△148.9	146.8	146.8

注：むし歯（う歯）は、乳歯・永久歯ともに含む



学校歯科医の萬田先生から健康講演会があり、噛む重要性についてお話してくださいました。

噛む重要性 ①あごの骨が丈夫になる あごがしっかり大きくなってくる 歯並びに影響してくる

②咀嚼筋が発達することによって言葉がはっきりしてくる。表情が豊かになる。

③肥満防止になる。

唾液は成人で1.5リットル出る。1回の食事で500mlの唾液が出る。これによって食べ過ぎないことにもつながる。



④誤嚥防止になる。

飲み込むのは食べ物の塊をつかって飲み込む。お茶などは誤嚥が多い。よく唾液と混ぜることが大切



⑤唾液の成分も優れている。pHを整える作用もある→むし歯予防・歯の再生化

⑥よく噛むことによって運動能力の向上へ マウスピースをするスポーツがあるが、力が増す効果がある。

噛むことで瞬発力を生む。食事のときは体重の半分くらいの力がかかる。

⑦噛みしめる力の強い児童はスポーツも勉強もできる。脳を活発にする ←血流をよくする ←噛む
脳への刺激にもなる よく噛むということは大事なこと



⑧ストレス解消 意識して噛むことが大事。

ストレス イライラ 疲れたとき ガムを噛むと楽になる ストレス解消になる

