

ほけんだより

令和7年12月1日
八王子市立第七小学校
校長 ●●●●
養護 ●●●●

12月・保健目標

冬を健康に過ごそう



学校保健委員会にて耳鼻科校医の●●先生よりお話をいただきました。

増え続けている不登校に着目しアドラー心理学を用いてわかりやすく解説いただきました。かいつまんで、紹介します。

○不登校は、日本だけでなくアメリカでも増えていて学校だけでは解決が難しい問題。

○人は、自立すること、社会と調和して暮らせることができれば、幸福と言える。

○親が子供にできるだけ上を目指してほしいという願いから、うまくいかなくなるケースが見られる。

○自立させるためには、一つ一つ積み重ねて自信をつけさせる。

○甘やかさない、罰しない、叱らない。→適切な行動ができたなら注目する。ほめない（ほめることは評価すること）→「今日の夕食はおいしいね。」×「いつもおいしい食事をありがとう。」○

○みんなの中でどう行動するか自分で考えさせることが大事。

といった内容でした。親の立場に立ち、頭では理解できても「行動を変える難しさがありますね。」と会の中でも意見交換しました。

便秘について

小学生でも便秘のお子さんが一定数います。特に冬には、水分摂取が少なくなり悪化する傾向にあります。

便意とタイミング



強く便意が起こる腸のぜん動運動（腸が動いてウンチを押し出す動き）は、1日の中では、朝食後が一番起こりやすい時間です。この時ウンチをするタイミングを逃すとしたら、腸は、脳に便意を伝えなくなり便秘がひどくなることにつながります。



うちの80%は水分でできているため、水分をとることも大切です。朝起きてコップ1杯の水を飲むと腸が刺激されます。

夜寝る前と朝起きたらすぐに、「の」の字を書くようにマッサージすることも腸を刺激します。



横になって行くとさらに効果的です。

便秘にならないためには



食物繊維の多く含まれた、葉物・いも・根菜類をたくさん食べましょう。

保健室では、便秘気味で腹痛が起きた人に便秘体操をしてもらうことがあります。

便秘体操 1 体を1本の棒にして横にゴロゴロ転がります。

2 お腹を「の」の字にマッサージ。

3 体を左右にゆっくり捻って止め、腕を体に巻き付けます。

この体操をすると便秘による腹痛は、一時的に収まるお子さんが多いです。最終的に排便につながるよう水分をたくさんとること、給食の後トイレにしばらく座ってみることなど指導しています。どちらにしても便秘にならない生活を心がけたいですね。

学校保健委員会へのアンケートにご協力いただきありがとうございました。以下の通り関係の職員で話し合いましたのでご報告いたします。

令和 7 年度学校保健委員会～保護者からの質問と回答

	保護者からの質問	学校・学校保健委員会の見解
1	4 年生と 1 年生の子どもがいます。 歯の生え替わりが周りより少し遅い気がしています。4 年生の子は上下前歯と上の前歯の左右の歯が生え替わり、1 年生の子はまだ下の前歯 2 本しか生え替わっていません。このまま様子を見ていても大丈夫でしょうか？	レントゲンで永久歯があるかどうかはすぐに確認できます。歯科医に相談することをお勧めします。
2	宿題やしなくてはいけない事が終わった時間、寝る直前まで YouTube やゲームをしているのですが、今時そのような子が多くみられますが、健康への大きな影響があったりするのでは無いかと少し心配になる時があります。	ゲームと YouTube の使用時間を合計して何時間まで、また何時までにはやめるというようにルールを決めてはいかがでしょうか？
3	一度だけ低身長で疑いで検査入院して、成長ホルモンの数値を調べてもらって結果は異常なしで今は様子見です。 身体測定があると思いますが、何も言われないので大丈夫なのかと心配になることがあります。 身長の伸びが思わしくないとしたら、今までの伸び方の結果を伝えてくれるのでしょうか？	3学期の発育測定後に3%タイル(100 人のうち下から 3 番目までを低身長の目安としたもの)のお子さんについてお知らせします。低身長の自動計算ソフトなども検索で出てきますので、ご利用いただくのもよいと思います。
4	朝が苦手な子がいます。朝ごはんがなかなか食べられません。どんなものをどのくらい食べていけばいいのか、知りたいです。	主食・主菜・副菜のそろった朝食が理想ですが、朝が苦手でご飯が食べられない子にいきなりは、無理があります。まずは、本人が食べられるものを少しずつから始めてそれが習慣になってきたら種類や量を増やしていくのは、どうでしょうか？
5	例えば、もし窒息が起きたら、等の急変時の対応のマニュアルなどはあるのでしょうか。また訓練なども行っているか教えていただきたいです。	心肺蘇生の研修会を毎年実施しています。食物アレルギー対応マニュアルを大きなけがやけいれん性の発作などに応用できるよう想定しています。
6	少しズレてしまう話かもしれませんが……。うちは 3 年生の女の子です。全然、違う小学校の子の話になりますが 4 年生で生理が始まり学校にいる時間、トイレに行くに苦しかったり、ナプキンを持つことに対して悩んだりしていました。たかが、生理、トイレの話になりますが女の子は辛いと思います。7 小の女の子達も同じ思いをしないように何か対策などあればいいなと思っています。	4年生の保健学習「思春期にあらわれる変化」で体の成長について学習します。男女ともに理解を深め生理で悩むことがないよう指導していきます。

7	<p>最近ニュースで見た話題から。</p> <p>月経中のナプキン交換について、授業間の休み時間が 5 分しかないため、その間に行うことが困難と感じる女子がいる件。</p> <p>教室～トイレ移動の往復と交換を含めると、そもそも全く時間が足りない。また、周囲の子の目や、先生による管理の目も気になり、動きづらい。</p> <p>皆が安心して過ごせるように、女子だけの問題とは捉えず、男子も巻きこみ「こんな時どうする？」を考え、共有する機会を持っていただければ。</p>	同上
8	<p>心の健康について、学校側でカウンセラー以外の教職員の方々はどのような取り組みをしているのか知りたいです。 匿名希望</p>	<p>2月の保健指導において「不安と悩み」といった内容で全校に保健講話を予定しています。また、気になる児童がいれば担当教員が必要に応じ話を聞き関係者で共有し対応を考えます。話のきき方や対応について、教員研修が行われています。</p>
9	<p>いつもありがとうございます。学校で風邪や感染症が広まっていたり学級閉鎖のクラスがあったり、お休みの児童が増えている時にお知らせいただくことはできないでしょうか？体調不良で病院に行くと季節を問わずそれらの情報を聞かれますが(喘息があるせいかもしれませんが)、親はもちろん子どもも把握していませんし、先生は周囲の情報を含めて診断されるようです。家庭内でより体調管理に気をつけることもできると思います。大変かとも思いますが、ご検討いただけるとありがたいです。よろしくお願いいたします。</p>	<p>原則として学級で 15%以上、同一疾病で欠席があった場合、その状況を学校全体にホーム&スクールで知らせるようにします。</p>
10	<p>就寝を 21 時にしたいのですが、遅くなって 22 時すぎになってしまいます。早く就寝できるアイデアを教えてください。</p>	<p>運動でしっかり体を動かしていれば、疲れて早めの就寝につながります。そうでない日は宿題・次の日の支度・夕食・入浴などを早めに済ませ入浴後は、タブレットなどの光を見ないようにし脳をリラックスさせて過ごすようにしてはいかがでしょう？</p>
11	<p>子供の睡眠不足が気になっています。小学 1 年生と 3 年生で平日は 22:30～6:30 くらいまで寝ますが、昼間眠くなることもあります。21 時台に就寝させたいのですが、早く寝るようになる工夫はありますか？</p>	同上

12	<p>いつもお世話になっております。</p> <p>学校保健委員会の質問の回答とは少し離れてしましますが、一昨年は眼科医・去年は歯科医の先生が学校保健委員会に来席しそれぞれ眼について・歯についての質問を出した記憶があります。</p> <p>今年度は何科のお話になるのでしょうか？</p> <p>それともどんな質問でもよいのでしょうか？</p> <p>また今回は保護者の参加はなしなののでしょうか？</p>	<p>今年度は耳鼻科の先生にご講演をお願いしています。また、保護者の参加は募っていません。すべての科においてお子さんの健康に関する質問をお願いします。(個別回答済)</p>
13	<p>自分の子どもの走る速さが、遅くなってきている。筋力の低下だけが問題なのか？</p>	<p>体の成長(体重)と筋力や瞬発力、体の動かし方や普段の運動量などたくさんの要因が影響していると思われます。</p>
14	<p>夜寝る時に 2 人とも母親がいないと寝付けなくて、今も子供たちが寝るまで一緒に部屋にいます。</p> <p>特に上の子は 4 年生なので 1 人で寝てもらいたいのですが、なかなかできません。寝かしつけはいつまでと言うのはありますか？</p> <p>1 人で寝られるようにするにはどのような練習をしたらいいのでしょうか？</p>	<p>いつまでに、ということはないと思います。ですが、4年生になると一般的には二次性徴で体の変化が顕著になってくる時期です。添い寝卒業のタイミングといえます。</p>
15	<p>以前保護者会でもお話ししましたが、子供達の登下校時の持ち物についてですが、あまりにも量が多くつらそうにしている姿を目にする事が有り疑問に感じております。</p> <p>特に低学年の 1、2 年生で学校までの距離が長い子にとっては健康や安全が守られているようには思えません。</p> <p>月曜、金曜など特に荷物が多い日の対策や雨の日など配慮して頂けたらと思っています。</p>	<p>宿題で必要なもの以外は、学校においていくようにしています。週末で持ち帰る必要があるもの以外はなるべく違う日に持ち帰るよう配慮していきます。</p>
16	<p>第七小学校では学級閉鎖が始まった時に、学年や学校全体にお知らせされないのですが、風邪症状で病院を受診すると、流行性の病気の人は周りでいますかと聞かれます。算数でのクラス混ざっての授業もありますし、情報をせめて学年で共有するべきではないのか、学校医の先生の専門的なご意見や、出席者みなさまのご意見が知りたいです。</p>	<p>9 と同じ</p>

17	スマホ、ゲームによる目や脳への影響について	<p>目への影響として、眼精疲労・眼痛・頭痛があります。特に学童期の年齢で小さな画面を近距離で長時間見続けると近視の進行急性内斜視の発生が近年報告されています。体への影響には、首や肩、背中の筋肉に負担がかかり、ストレートネックや姿勢の歪みが起きかねません。また屋外で過ごす時間が減り、筋力の低下、肥満傾向が懸念されます。睡眠においては、就寝前までメディア機器を使用すると近距離で発せられるブルーライトが眼内に入るため脳は覚醒状態が続き、寝つきの悪化、睡眠の質の低下を引き起こします。そしてメディア機器の使用に夢中になるあまりに「依存症」という問題も危惧されます。このような影響を予防するには、家庭や学校での適切な使用ルールの設定と実践が必要です。例えばメディア機器を60分使用したら10分休憩する、1日2時間を上限にするなど、メディア機器を排除するのではなく児童自身が使用をコントロールする習慣を身に付けること、正しく使う力を育てることが大切です。(小学保健ニュースより引用)</p>
18	子供に喘息、アレルギー性鼻炎があるのですが、学校の校庭の砂が細かいので、風の吹き上げが強い日に症状が出ます。砂の見直しなどはできないでしょうか。	校庭が乾燥しているときは、給食の時間にスプリンクラーで水をまいています。
19	給食費の補助は有り難いが、そこに家庭でも負担しもう少し量、質ともに充実した給食を食べさせたい。育ち盛りの高学年の子供達の健康という視点から足りていると思えません。	無償化前と後では、内容は変わっていません。ホームページの写真は、中学年の量で撮っています。献立の栄養価も同じく中学年の数値です。高学年は中学年の1.1倍で、パン・肉・魚の切り身などの大きさも違います。
20	公園で登るような遊具が減っていたり、ボール遊び禁止の公園がほとんどな中、運動不足なのではないかと気になっています。	学校では、体育の学習で体ほぐしや体力を高める運動(体づくり運動)を意識的に取り入れたり休み時間に外遊びを推奨したりしています。

21	<p>ICT 教育や GIGA スクール構想により小中学校において、授業や宿題にタブレットやデジタル教科書が使用されるようになりました。(デジタル教科書は最近はまだあまり使用していないようですが)</p> <p>調べ学習も本や資料で調べるのではなく、タブレットを使って調べるそうです。</p> <p>低年齢のうちから ICT 機器を使った教育を受けるのは、視力の低下を招いたり、脳の発達に悪影響を及ぼしたりすることはないのか心配になります。</p> <p>ICT 教育により学力が向上するのか定かではないという情報もあります。</p> <p>まず子どもの健康や発達を害してしまう恐れがないかよく調査した上で、ICT 教育を進めるか考えた方がいいのではないのでしょうか。</p>	<p>学校では、文部科学省の指針をもとに以下のような指導をしています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タブレットを使うときは、姿勢よくしよう ・30 分に 1 回はタブレットから目を離そう ・ねる前はタブレットを使わないようにしよう ・自分の目を大切にしよう ・ルールを守って使おう
----	--	---