

すくすく

志木第四小学校

保健だより

お家の人と一しょによみましょう



3月

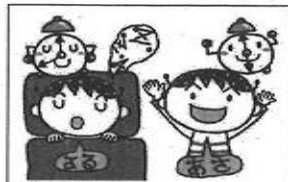
平成29年3月8日

梅の花がほころび始め、あたたかい日がふえて春のおとずれを感じるようになりました。6年生のみなさんはもうすぐ卒業です。四小の代表として、みんなをまとめ頑張ってくれた一年間でしたね。どうもありがとう。中学校へ行っても元気に活躍してくださいね。1～5年のみなさんは一年間のまとめをしっかりとしましょう。やり残したことはないように、次の学年への準備をしましょう。

3月の保健目標

1年間の健康をふりかえろう

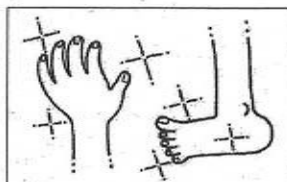
健康生活チェック 1年間をふりかえり、はい・いいえに○をつけてみよう。



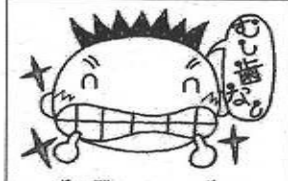
草彙・草起きをした (はい・いいえ)



朝ごはんを毎日食べ (はい・いいえ)



手足のつめはいつも短く、清潔にしていた (はい・いいえ)



むし歯を治した、むし歯はなかった (はい・いいえ)



毎日歯みがきができた (はい・いいえ)



ハンカチ、ティッシュは毎日持っていた (はい・いいえ)



大きなけがや病気はしなかった (はい・いいえ)



外で元気に、からだが動かした (はい・いいえ)



うがい・手洗いがしっかりとできた (はい・いいえ)

～学校保健委員会がありました～

3月1日(水)「学童期の運動とけがの予防～子どもロコモを予防しよう～」のテーマで講師としてたなか整形外科クリニック田中秀和先生にお越しいただき、学校保健委員会がありました。

校内からは、定期健康診断のまとめの報告や新体力テスト結果の報告、「運動器に関するアンケート」の結果報告を行い、田中先生よりご講演をいただきました。(要約です)



①定期健康診断のまとめ

●発育測定●

全体的にみて、県平均と比較した四小児童の体格は学年によるばらつきがみられるが、各学年でみると1年と3・4・5・6年男子が県平均より大柄なようだ。市平均と比較してもほぼ同様の傾向がみられた。全体的な体型は、体重が優位のがっしり体型のようだ。

●疾病●

歯科は前年度に比べ全く歯のない者が増加し、処置者がやや減少した。だが、未処置者がわずかに増加している。

②新体力テスト結果報告

・前年度は全項目で県平均を上回った割合が45.8%であるのに対し、今年度は51%と、若干ではあるが成績が向上した。(一昨年は47.9%)

・今年度は握力が県平均を上回ったのが6年男子のみ、長座体前屈も5年女子のみが上回る結果から握力、柔軟性が学校全体の課題として挙げられる。反復横跳びや20mシャトルランは多くの学年が県平均を上回っていることから敏捷性や持久力については、概ね力がついてきていると考えられる。

・体力向上の取組として、体育授業でストレッチ運動を毎回取り入れた。継続して取り組む方向で進めていきたい。

③運動器に関するアンケート結果報告

本校の児童は子どもであっても、運動の際等に四肢の痛みを感じている児童がいることが分かった。予防としては、やはり準備運動や柔軟性が大切であると思われるため、折に触れ伝えていきたい。

◎講演◎

・運動器検診が始まった訳(運動器…体を支えたり、動かしたりする器官の総称)

①安全な環境を整える…整形外科医が少ない中(志木市3名) みんなで子どもの体を診ていくため

②児童の成長の変化…体位のピークが祖父母から4才父母から1才早まっている。だが、運動能力は変わらず、もしくは低下傾向。(特に持久力や基礎体力) 全く運動をしない子と、激しい運動を毎日する子に格差がある。スマホを1日3時間する子は運動能力が低下するというデータがある。だが、運動のやりすぎも骨の伸びが追いつかず、筋肉が肥大化することにより成長障害(左右の腕の長さが異なる、身長が伸びない等)が起こる例がある。どうすれば良いのか? 休む時しっかり休ませる。痛くても運動を続けてしまっている子がいるが、腰の痛みが2週間以上続くのはおかしい。腰椎分離症等の可能性がある。きちんと治さないと20～30年後に影響が出る。また、片脚立ちのできない子は・バランスがとれない・股関節に問題がある・神経内科の領域等の場合がある。しゃがみこみができない子は扁平足の可能性がある。オーダーメイドのインソールを使用することで、疲れにくい、早く走れる等の改善が見られる。きちんと受診することが大切。

③児童虐待の発見のため…体を直接見る検査のため、発見の機会となることも期待されている。

～アンケートのご協力およびご参加いただいた皆様ありがとうございました～



# 耳に悪い生活をしていませんか？

指導 川越耳科学クリニック 院長 坂田 英明 先生

耳は音を聞くのに大切な器官です。私たちに見えている「目」は「目介」と呼ばれる部分で、目介に開いている穴（目の穴）の奥には、角膜や目小骨、網膜などのさまざまな器官があり、空気の振動によって伝わる「音」の情報を電気信号に変えて脳に送っています。

これらの耳の器官は、大きな音や刺激などで異常を起こしやすい部位でもあります。また、耳の器官の異常は、耳だけではなく体にも影響を与えることがあるので、健康のために耳によい生活を心がけるようにしましょう。

## 大きな音でテレビを見たり、音楽を聞いたりしていると……

周りの人がうるさく感じるような音でテレビを見ていたり、ヘッドホンやイヤホンから音が漏れるほどの大きな音量で音楽を聞いたりしていませんか？

耳元で大音量の音を聞き続けていると、耳の奥にある内耳と呼ばれる部分に異常が起こり、音が聞こえづらくなったり、めまいや立ちくらみを起こしたりすることがあります。テレビなどの音量は大きくし過ぎないようにし、ヘッドホンやイヤホンの連続使用は30分程度までにしましょう。



## なぜ、内耳に異常が起こると「めまい」が起こるの？

耳は、「外耳」「中耳」「内耳」にわかれています。一番奥にあるのは内耳で「蝸牛」と呼ばれるかたつむりのような形をした器官があり、音の情報を脳に送っています。また、蝸牛についている「三半規管」と呼ばれる器官は、体のバランスを感じ取って情報を脳に送ります。

大きな音が原因でめまいや立ちくらみが起こるのは、内耳に異常が起こり、三半規管の働きが乱れて、つながっている自律神経や脳に影響を与えるからです。



## 指で耳の穴をかくのはやめよう

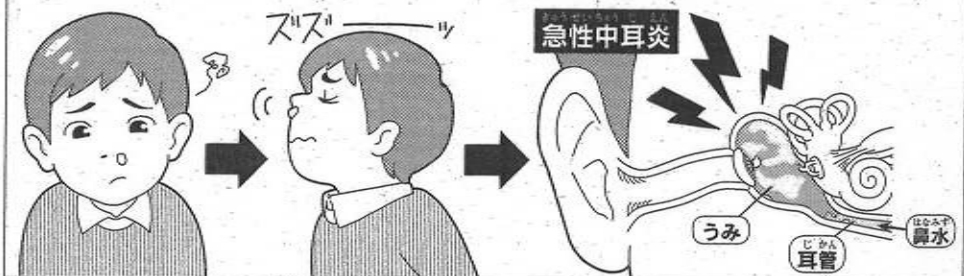
指で耳の穴をかくことで、耳の穴の内側にある「外耳道」をつめで傷つけてそこから細菌が入り、強い痛みやかゆみが出ることがあります。また、外耳道の耳あかは自然に取れることが多いのですが、外耳道に指を突っ込むと耳あかが奥に入ってしまうと詰まることもあります。指で耳をかくのはやめましょう。



## 勢いよく、鼻水を吸い込むと……

耳と鼻は、耳管を通じてつながっています。鼻水を勢いよく吸い込むと、耳管を通じて中耳にも鼻水に含まれる細菌が入り込むことがあります。

急性中耳炎は、かぜをひいたときに、中耳に細菌などの病原体が入り込んで起こることが多いのですが、鼻水を吸い込むことで、鼻水に含まれている細菌が中耳に入って、急性中耳炎になることもあります。鼻水は吸い込まずに、こまめにかんで外に出すことが大切です。



## ● 鼻をかむときは ●

鼻をかむときは、片方の鼻の穴をふさぎ、反対の鼻の穴から小刻みに息を出して、かみましょう。しっかりと出し終えたら、反対の穴でも同じように行います。

