

# ほけんだより 3月



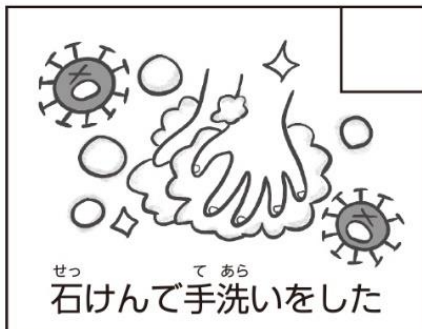
令和5年度  
名古屋市立矢田小学校

寒暖差が激しい毎日です。服の調整をして、元気に過ごせるようにしましょう。  
また、今のクラスメートや担任の先生と過ごせる時間も残りわずかです。思いやりを持って、仲良く、みんなで笑って過ごしたいですね。

## 1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに

〇をつけてね



こんねんど や だしょうほけんしつ ようす  
今年度の矢田小保健室の様子

令和5年4月～令和6年1月末までの調査



来年度、健やかに、けがの無いように過ごしましょう!

裏へ→

～ おうちの方へ ～

## ちかごろのほけんしつ

かぜやインフルエンザ等での欠席者は、だいぶ治まりました。しかし、中には胃腸かぜ等で、腹痛やおう吐をする人がいます。体を冷やすことなく、手洗い・うがいで予防してきましょう。

## 学校保健安全委員会を行いました

3月6日、矢田小学校の学校医、PTA、関係職員参加のもと、矢田小学校の保健や体育等の今年度の様子について、報告・協議を行いました。その中で、学校医の先生方より指導・助言をいただきましたので、ご報告いたします。

### 学校医（内科） 杉田先生（杉田医院）

- ・感染症について、今年度のインフルエンザ罹患者は、コロナ罹患者の3倍の人数であるといわれている。たくさんの方がかかることで、集団免疫がつくとよい。インフルエンザは、いずれ治まってくるだろう。
- ・睡眠について、厚生労働省がガイド「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を取りまとめている。その中で、小学生は9～12時間の睡眠時間を確保する、夜寝る前のゲームはやめた方がよい。また、乳幼児期は、朝起きる時間を決めて置くことが大切。
- ・肥満管理について、「おやつ」を減らすことが、大切。食事をしっかり食べ、1日3回の満腹感を感じる大切。

### 学校医（眼科） 澤野先生（さわの眼科）

- ・近視は、放っておくと、緑内障や白内障、失明にまで近づくことがある。20歳ごろまで進む可能性がある。環境要因や体質も関係するが、環境要因は、20歳ごろまで注意することが大切である。例、「動画の方が静止画よりも目に負担がかかる」「適度な明るさが必要」「暗いところでの近距離に物を見るのはダメ」「休憩をとる。遠くを見る」「睡眠をきちんととる」これらが大切である。

### 学校歯科医 青木先生（青木歯科医院）

- ・歯肉炎（G）の診断を受けた人は、歯周炎まで進んでいる可能性がある。必ず治療をすること。

### 学校薬剤師 田嶋先生

- ・1月の空気検査で、二酸化炭素の値が高い時があったので、換気がとても大切であるということがわかる。寒くても、換気対策をすること。

※ 「学校保健安全委員会」は、1年に1回、学校医とPTAの方と関係職員参加のもと、保健や安全、体育について協議・報告をする場です。矢田小の1年間の様子をお伝えしています。今年度ご参加いただきましたみなさま、ありがとうございました。

