

# ほけんだより



令和6年2月  
大野幼稚園・小学校  
第13号

今週は雪が降り、寒さに負けない元気なみなさんは、校庭で雪合戦をしたり、可愛い雪だるまをつくったり、久しぶりの雪を思う存分楽しんでいましたね。寒い日が続きますが、長そで、長ズボンや長そでのインナーを着たり、ジャンパーやマフラーや手袋など身につけたりして、気温に応じて自分で調節できるようにしましょう！



## まだまだ気をめかないで！

カゼやインフルエンザの

### 感染経路



かかってしまった人は  
ウイルスをまき散らさない

人がよく使う部分は  
ふき掃除、消毒

元気でも手洗い  
うがいを忘れない

## チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われて

います。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖が多く入っていて、カロリーも高めなものが多いため、食べ過ぎには気を付けて！チョコだけじゃなく“チョコっと”楽しむのがおすすめです♪

## ～学校保健委員会を開催しました～

2月1日（木）に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会では、学校医の片寄雅彦先生と学校薬剤師の佐藤悟先生をお招きして、大野小学校の健康課題解決への話し合いを行いました。（学校歯科医の佐藤宏先生にもご出席いただく予定でしたが、ご都合により参加できませんでした。）その内容をお知らせします。

### 大野小学校の健康課題

- ①メディアの使用時間が長い
- ②肥満率が高い
- ③未処置歯保有率が高い



#### ①メディアの使用時間が長い

メディアの使用時間については、お家の方の声かけのおかげもあり、ご家庭でルールを決めてしっかり守られている児童も増えてきているように感じます。学校医の片寄先生によるとメディア依存症にならないためにもメディアの使用時間は、30分から1時間までが望ましいそうです。少しずつ短い時間になれるためにも、まずは時間を決めて使ったり、早寝早起きなどの生活習慣を整えたりすることが大切です。



#### ②肥満率が高い

大野小学校の肥満率は、福島県の平均、相馬・新地地区の平均に比べ、高い割合です。幼いうちの肥満は将来の肥満に繋がります。肥満は、将来様々な病気のリスクを高めるため、今のうちからバランスの取れた食事と運動習慣を身につけることが大切です。

学校では、栄養教諭の先生に栄養教室を行っていただいたり、肥満児童への個別の肥満指導を行ったりしています。また、朝の時間に校庭を走ったり、休み時間も校庭に出て元気に体を動かしたりして、運動の習慣が身に付いている児童も多いです。



#### ③未処置歯保有率が高い（治療していないむし歯が多い）

大野小学校の未処置歯保有率は、福島県の平均、相馬・新地地区の平均に比べ高い割合です。大野小学校では、高学年よりも低学年の乳歯のむし歯が多いです。乳歯のむし歯は放っておくと、永久歯のむし歯に繋がります。早めの治療をお願いいたします。また、4月の歯科健診の結果むし歯があった方は、健診結果をご持参の上歯科医を受診くださいますようお願いいたします。歯科医受診後は、受診結果を学校までご提出ください。



#### ○その他

いつも保健教育や感染症予防にご理解とご協力いただきありがとうございます。大野小学校のインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症は、落ち着いてきているように見えますが、相馬市内ではインフルエンザB型や新型コロナウイルス、感染性胃腸炎などが増えているようです。引き続き、手洗い・うがいやマスクなどで感染症予防をお願いいたします。

3学期も残り1ヶ月ほどとなりました。最後まで元気に登校できるよう学校でもサポートしていきたいと思っております。ご家庭でも、規則正しい生活ができるようサポートをお願いいたします。