



令和7年度朝霞第七小学校保健室

ほとんどのケガは予防できます

学校生活のリズムはもどりましたか？ 身体計測時の保健指導で、「けがの予防」について話をしました。1学期に病院受診をした児童が多く見られたためです。行事の多い2学期ですが、「もしかしたら、飛び出してくるかもしれない」という危険を予測する習慣をつけましょう。けがの少ない2学期にしていきたいですね。

落ち着いて過ごそうね



熱中症予防に何を飲む??

運動会練習がまもなく始まります。外での活動が通常よりも増えますので、ご家庭でも水筒の準備をお願いします。今回は熱中症予防のための水筒の中身についてお知らせします。

基本は「水」または「麦茶」

○日常の水分補給は水や麦茶が最もおすすめです。

○カフェインを含む飲み物(緑茶・紅茶)は利尿作用があるため、補給には向きません。



激しい運動や長時間の外遊びには「適度な塩分」

○汗と一緒に塩分も失われるため、スポーツドリンクを利用するのが良い場面もあります。

○ただし、糖分が多いため、常に飲ませるのではなく「運動後」や「体調が心配なとき」など使い分けが必要です。

⚠ 水中毒（低ナトリウム血症）に注意！！

○水を一度に大量に飲むと、血液中の塩分(ナトリウム)が薄まり、頭痛や吐き気、意識障害を起こすことがあります。これを「水中毒」といいます。

○一気に飲むのではなく、こまめに飲むことが大切です。

9月は防災の月！「トイレパニック」に備えましょう

もしもの時に、備えて非常時持ち出しバッグや備蓄品の見直しをしましょう。今年はそれだけでなく、ご家庭で**携帯トイレの使い方について確認**してほしいと思います。

災害時、水洗トイレは使用できないことが多いです。東日本大震災や能登半島震災でも、「トイレパニック」が問題となりました。「トイレパニック」は流すことができない水洗トイレに大人数が用を足すことで満杯になり、著しく不衛生な状態になることを指します。

トイレパニックになると…

- 集団感染のリスクが高まる**
不衛生なトイレを共有することで病原菌やウイルスが広がる
- 水分摂取を控えてしまい災害関連死のリスクが高まる**
出来るだけトイレに行かずに済むように、水分摂取を控えてしまい脱水症やエコノミークラス症候群などにつながる危険がある
- 秩序が乱れる**
ひとりになれる空間がトイレでも確保できず精神面でいらだちが募る



「水洗トイレは使用できない」「私たちの排泄は待たなし」「外部支援はすぐに来ない」ということを前提とした備えが必要となります。家族の人数に応じた数の携帯トイレを最低でも3日分用意しておくこと、**すべての子どもたちが「携帯トイレ」の使い方を身につけておくことで、家庭や避難所のトイレを衛生的に保つことができます。**

○携帯トイレの使い方

(日本トイレ研究所)



○携帯トイレの必要数

$$\boxed{} \text{ 人} \times \boxed{} \text{ 回} \times \boxed{\text{最低でも3日分 推奨7日分}} = \boxed{} \text{ 個}$$

家族の人数 1日の平均回数

防災意識をもつことが大事
非常用持ち出し袋の準備「おうちのひとと相談だ!」



令和7年度学校保健委員会報告

8月25日(月)に、学校医4名・学校薬剤師1名・教職員6名の計11名で学校保健委員会を開催しました。①健康診断結果報告②体力テスト結果考察③朝食アンケート考察の3本柱について報告・協議し、学校医の先生方にご指導をいただきました。

内科医

- ・新型コロナウイルス感染症が増えつつあります。咳や喉の痛みがある場合はマスク着用をおすすめします。
- ・肥満は①食事の時間②食事の量が大きな原因となるので、そこから見直す必要があります。
- ・新体力テストは昨年度より到達度が良いとのことなので、ぜひ継続してください。

眼科医

- ・近視が悪化すると、将来的に緑内障や網膜剥離などを引き起こすリスクが高くなるので「早期受診・定期受診」が大切です。視力に合う眼鏡を日常的に装用することで、視力低下の進行を予防できます。

歯科医

- ・むし歯を長期間放置している児童が数名いるので心配しています。まずは医療へつながることが第一歩なので、引き続き治癒促進をお願いします。
- ・様々な健康課題を抱えている児童がいるので、個別指導が特に重要です。
- ・肥満の児童は、「よく噛んでいない」ことも原因のひとつです。20回は噛んで食べるように家庭や学校で声かけをしてください。

学校薬剤師

- ・今年も暑い中でも水泳指導でしたが、熱中症対策(水温調整など)をしながら、水泳指導を予定回数実施できたとのことで、良かったです。来年度も引き続きよろしくお願いします。

体力テスト報告(一部抜粋)

昨年度との比較(男子)

R6	握力	起こし 上体	体前屈 長座	横跳び	反復	ラン	シャトル	50m走	跳び	立ち幅	投げ	ボール		R7	握力	起こし 上体	体前屈	長座	横跳び	反復	ラン	シャトル	50m走	跳び	立ち幅	投げ	ボール
1	8.25	12	24.6	24	17.2	11.6	117	8.79						1	7.41	11.7	23	23.7	14.4	12.1	119	8.35					
	▽	▽	▽	▼	▼	▽	○	○							▼	▽	▼	▼	▼	▼	▽	○	○				
2	10.8	17.5	26.4	30.7	26.8	10.6	130	13.3						2	10	17.9	30.1	29.1	30.6	10.6	127	12.6					
	○	◎	▽	▽	▼	○	○	◎							▽	◎	○	▽	▽	○	○	○	◎				
3	11.4	18.4	24.5	32	37	10.4	138	15.3						3	11.5	18.9	29.7	32.9	34.8	10.2	138	15.8					
	▽	○	▼	▼	▽	▽	○	○							▽	○	▽	▽	▽	○	○	◎					
4	12.1	20	32.9	33	41.3	9.83	139	14.7						4	14.1	20.7	31.4	40.9	46.9	9.62	142	17.5					
	▼	○	▽	▼	▽	▽	▽	▼							○	○	▽	○	○	○	○	○	○				
5	14.9	19.4	31.7	35.1	39.4	9.43	153	18.9						5	14.9	21.5	34.8	39.7	47.7	9.42	146	17.9					
	▽	▽	▼	▼	▼	▽	▽	▽							▽	○	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▼			
6	18.1	21.9	42.6	42.6	49.9	9.07	160	20.9						6	17.6	21.2	36.9	40.3	48.2	8.93	161	22.9					
	▽	▽	◎	▽	▼	▽	▽	▽							▽	▽	▽	▼	▼	▽	○	▽	○				

昨年度との比較(女子)

R6	握力	起上体	体前屈	長座	横跳び	反復	ラン	シャトル	50m走	跳び	立ち幅	投げ	ボール		R7	握力	起上体	体前屈	長座	横跳び	反復	ラン	シャトル	50m走	跳び	立ち幅	投げ	ボール
1	7.91	11.2	26.2	24.3	14.2	12.2	108	6.15							1	7.3	10.4	29.1	23.5	13.9	12.6	105	5.54					
	▽	▽	▼	▽	▼	▽	▽	○								▼	▼	▽	▼	▼	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	
2	10.5	17.5	31.4	30	24.3	10.9	124	7.45							2	9.98	16.3	31.4	27.4	23.5	11.1	108	7.33					
	○	◎	▽	▽	○	○	○	○								○	◎	▽	▽	▽	▽	○	▽	▽	▽	▽	▽	
3	11.3	19.6	30.2	30.1	27.7	10.5	131	9.41							3	10.7	19.6	33.6	32.1	26.8	10.6	127	9.96					
	▽	◎	▼	▼	▽	○	○	○								▽	◎	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	○	○	
4	12.1	19.2	37.7	32.2	33.2	9.99	129	11.5							4	13.1	19.8	38.3	38.5	33.9	9.65	138	11.5					
	▼	○	○	▼	▽	○	▽	○								▽	○	○	○	○	○	▽	○	▽	○	○	○	
5	14.1	19.7	36.3	33.5	33.2	9.6	148	12.1							5	14.9	21.2	37.6	37.8	37.6	9.55	141	14.2					
	▼	▽	▼	▼	▼	○	▽	▽								○	○	▽	▽	▼	○	○	○	○	○	○	○	
6	17.8	22.2	48.6	41.3	37.4	9.48	158	15							6	16.5	20.9	41.5	38.5	40.6	9.23	157	14.7					
	▽	○	◎	▽	▼	▽	○	▽								▼	▽	▽	▼	▼	○	○	○	○	○	○	○	

健康診断結果報告(一部抜粋)

視力検査結果【学年別】

