

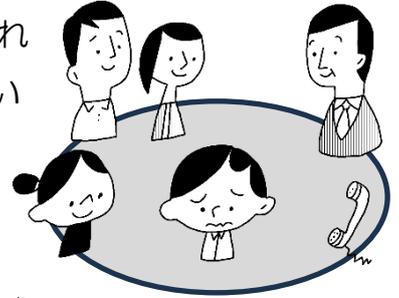
すこやか

吉田小学校保健室
第 12 号
2026.2.9



あなたの「こころ」は元気ですか？

毎日生活をしていると、いろいろな感情がうまれます。うれしい気持ちや楽しい気持ちになったり、不安な気持ちや悲しい気持ちになったり、ときにはなやんだりすることもあります。不安やなやみ、心配なことがあるときは、家族や友だち、先生、スクールカウンセラー、電話相談など、だれでもいいので、相談してみましょう。もちろん保健室もいつでも話を聞きます。

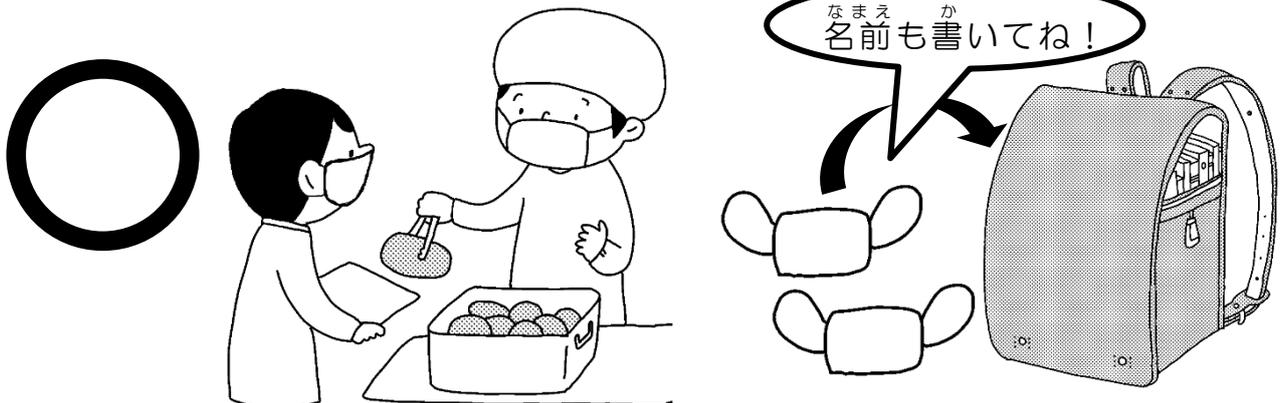


ハンカチ・ティッシュ・マスクを持ってこよう！

手あらいの様子を見ていると、手をあらったあと、洋服で手をふいている人、手をパッパッとはらっている人がいます。手をあらったあとはハンカチでふくといいですね。



また、給食の準備をする時間は全員がマスクをするという約束になっていますが、みなさんはマスクをしていますか？ 給食は毎日あるので、マスクは毎日持ってきてしょう。よごれたり、なくしたりしたときのために、予備のマスクを2, 3枚ランドセルの中などに準備しておくのがおすすめです。



吉田中学校区学校保健委員会を開催しました

1/27（火）に、粟生津小学校で吉田中学校区学校保健委員会が行われました。吉田地区の小学校4校は、卒業後に同じ中学校へ進学するという観点から、小学校1年生から中学校3年生までの9年間を見通した健康課題への取組が必要という考えに基づき、令和5年度から吉田中学校区合同で開催しています。

今回は、吉田中学校区の小中学校の校長、養護教諭、幹事校の学校医、学校歯科医、学校薬剤師、体育主任、PTA会長、西部学校給食センターの栄養教諭が集まり、定期健康診断の結果や新体力テストの結果を共有し、元気生活チャレンジ週間の取組結果を踏まえた生活習慣について協議しました。

① メディアとの付き合い方について

- ・スマホのトラブルは小学校から既に発生している。メディア依存→寝不足→イライラが学校でのトラブルの元と感じる。（南小校長）
- ・スマホデビューの時期が早い。「グループLINEに入りたい」から始まり、ずっとスマホの音が鳴っていたり、家族でいる時間でも「〇時になったらグループ通話」という使命感だったり年々見られ、依存につながるのではないかと心配。（PTA）
- ・子どもの不定愁訴の要因にメディアが見えてくる。子どもが自分で管理することはやはり難しいため、家庭でルールを作ることが大切。（学校医）
- ・子どもだけではなく保護者の中にもLINEに過度な影響を受けている様子を感じている。（吉中校長）



② 日頃の生活習慣全般について

- ・日々子どもの様子を見ていて、廊下でのけがが気になる。廊下歩行を指導している。（吉小校長）
- ・給食の残食は昨年度より減っている。25時間の体内時計をリセットするためにも、早く起きて日光を浴び、朝ご飯を食べるリズムを大切にしてほしい。（栄養教諭）
- ・キーワードは「リズム」。生活リズムが整うと、リアルな活動でもリズム感につながる。体、頭を使って思考して、リズム感を身につけさせたい。（体育主任）
- ・家庭学習強調週間と生活習慣の取組を同時に行っているが、その子に寄り添った温かい保護者のメッセージがある。今できていることをあきらめずに継続していきたい。（北小校長）



協議後、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方から、肥満の推移と体を動かすことの大切さについて、予防的な歯科受診の推奨、薬のオーバードーズの危機感についてそれぞれご指導いただきました。どの先生からも「子ども本人に言っても難しいところがあるため、保護者の協力が必要」というお話が共通して出ました。

子どもたちの健やかな成長について、関係各所が集まってじっくり考え協議する、1年に1回の大変有意義な会になりました。来年度の幹事校は吉田北小学校です。来年度以降も各校の実態と向き合い、吉田地区の子どもたちの健やかな成長を願いながら、充実した会にできたらと思います。