

学校保健委員会の報告

8月23日に学校保健委員会が開催されました。学校医の先生方、PTA役員の方、職員とで子どもたちの健康について話し合いました。

＜学校からの報告＞

○健康診断の結果・新体力テスト・生活アンケートの結果・給食について

＜学校医の先生より＞

○扁桃腺が大きい、治療は必要だろうか

左右の扁桃がくっつくほど大きく肥大しており、呼吸障害や睡眠状態が悪くなるような時、治療の対象となる。その他に習慣性の扁桃炎や他の臓器に影響が出るような時は治療が必要な時もある。

○睡眠時のいびきは成長と共によくなっていきますか。

扁桃肥大やアデノイドの増殖などでいびきがおこる。扁桃は6歳くらいがピークで12歳くらいから小さくなっていくので、放っておいてもよくなることが多い。

○歯周病の原因、予防方法、かかった場合の治す方法等

ほとんどの歯周病は歯垢中の細菌が原因でおこるが、強い咬合力でおこる咬合性のものもある。予防は常に口腔を清潔に保つよう口腔清掃を確実に行うことが大切。

治す方法は歯科医院での治療の他、ブラークコントロールなどを行うこと。

○姿勢が悪い子どもが目につくのだが…。

側弯症のチェックを行い、早期に発見することが大切なので、日頃から子どもたちの背格好を気にかけておく。

普段の姿勢は腹筋・背筋を鍛え、背骨をまっすぐにするよう気をつける。また腰を立てるよう意識するとよい。

○運動会へ向けて熱中症対策。

熱中症予防には水分、塩分、カリウムが大事。カリウムは生の果物に多く含まれ、リンゴやバナナに特に多い。体を冷やす時は、わき、首、足のつけ根を冷やすとよい。

体調が悪い時は早めに休養し、水分を補給をする。

