

# ほけんだより



令和6年12月13日  
かもと稲田支援学校

## 学校保健委員会報告 特別号

11月26日(火)に、学校保健委員会を開催しました。今回は、参加していただいた保護者の白々の実践や学校医等からの助言内容について紹介します。



## 【テーマ】学校と家庭で取り組む生活習慣の改善



### 保護者の実践紹介

間食する時間をできるだけ作らないようにしている。

駐車場の端に車を止めたり、目的地まで遠回りしたりするなど、普段の生活の中で歩くことを意識している。

あまり噛まないため、普段はスプーンを使っているが、1品は箸を使って食べさせている。



祖母と一緒に、30分～1時間程度の散歩を継続している。



学校医の藤岡先生から、お褒めの言葉をいただきました！



内科 藤岡先生

学校も家庭もこれ以上ないくらい取り組まれているのがすごいです。維持するのが難しいですが、生活習慣の改善に向けてお互いにアプローチし、それを共有しているのがとても良いと思います。

## 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方からの助言



耳鼻科 前原先生

子どものいびきの多くは、扁桃肥大が原因です。肥満もいびきの原因で、睡眠障害があると食欲が出てきて肥満の原因になり、悪循環を起こします。運動をする、食事量を減らすことが大切です。



歯科 神山先生

口が開くと口腔内が乾燥し、咽喉に影響を及ぼしていびきにつながります。耳鼻科治療が優先ですが、寝る前に口を閉じるようにテープを貼って寝ると、いびきが止まるという書籍もあります。



薬剤師 狩野先生

精神系や免疫系の薬などは、体重に影響することもあります。症状や体調を見ながら薬を調整する必要があり、減量については主治医に相談しましょう。

健康づくりのため、家族と一緒にできることから始めてみましょう。

## ホームページ 動画配信！ 「ちょこっとスポーツにチャレンジ」 事務室と小学部の職員が登場！

### Lesson 2 4 「リズム運動・バランス運動」

今回は、餅井事務長と小学部尾崎先生、中野先生と一緒にいきます。ポイントは、以下の2つです。

①手はへその高さで、足を上げる

意識してリズムよく♪

②両手を広げて、片足を上げて

そのままキープ

「かかしのポーズ」「スターのポーズ」さあ、みんなで「レッツちょこスポ！」



PowerDirector