

保健だより



家庭数で配布してください

令和8年9月
和みの学び舎
世田谷区立東玉川小学校
校長 依田 哲治
養護教諭 阿相 和代

2学期スタート！自分の心と体をチェックしてみよう

あてはまるものに☑しましょう。



自分の心と体がどんな様子か、
☑してみるとよくわかります。

- ☐ 朝、なかなか起きられない。
- ☐ 朝食を食べない日がある。
- ☐ 学校にいと、ねむくなることが多い。
- ☐ なんとなく、体がだるい。またはつかれている。
- ☐ 頭やおなか痛くなることがある。
- ☐ 「やりたくないな」「めんどうだな」と思うことが増えた。
- ☐ イライラしたり、怒りっぽくなったりする。
- ☐ なんとなく悲しい、さびしい気持ちになることがある。
- ☐ 学校のことを考えると心配になる。

【保護者の方へ】

新学期が始まりました。夏休み、お子さんはどんなふうに過ごしていましたか？休み明け、何人かの子どもが、旅行したことや、祖父母に会ったことなど、嬉しそうに話してくれました。夏休みだからこそできた経験を大切にしてほしいです。

健康調査へのご協力ありがとうございました。けがや病気の状況や気になる様子等心にとめて見守っていきたいと思います。

また、左側のチェック表はお子さんと一緒に、おうちの方も取り組んでみてください。子どもも大人も「今の私」を知ると、自分をいたわるきっかけになるのではと思います。

保健室は「遊び場」??

いいえ、保健室はけがや体調不良の児童に応急手当をする場です。そして、健康診断を行ったり、感染症が流行した時には、その対応の中心的な場所となったりすることもあります。ただこれは一般的なことで、実際はそれだけではない役割があると考えています。今日は、そのお話をしたいと思います。

ひがたまの子どもたちに合わせた保健室づくり

例えば学校の中で、教室が子どもたちにとって「自宅」なら保健室は「病院」になるのでしょうか。実際の病院は心や体に不調があって行く場所なので、役割として考えれば確かにそうですね。ただ、私の考える保健室は、何か不調がなくても来て良いものとしています。

保健室は、けがや病気の人のためであることを前提として、守ってほしいことは1つだけ。「保健室で過ごす人が気持ちよく過ごせること」です。それを叶えるために私が見守りながら、子どもたちは自由に過ごしています。

保健室で過ごす子どもたちの様子

子どもたちが保健室でどんなふうに過ごしているかという、まず1番は、ぬいぐるみを抱っこしておしゃべりをして過ごしています。柴犬と右端のパンダのぬいぐるみは2kgあり、本物を抱いているかのような安心感があります。真ん中のパンダは、児童が寄付してくれました。時には、使用する順番表を作っていたほど大人気の子たちです。



他にも、パズルに苦戦する子、万華鏡をのぞいて楽しむ子、身長を計る子、私とおしゃべりをしに来る子、お手伝いをしたいと申し出てくれる子・・・毎日さまざまな様子で過ごしています。

ただ驚くのは、休み時間の終わりを告げる鐘で、まるで潮がひくように子どもたちが教室へ帰っていくことです。「ここにずっといたいなあ・・・」とか「えー!もう終わりなの!」と言っている、あっという間に誰もいなくなるのです。

学校の中に居心地の良い場所を増やしたい

子どもたちを取り巻く環境、社会は変化し続けています。家族のかたち、人とのつながり方、コロナ禍を経験したことなどで人との距離のとり方やコミュニケーションの在り方も変わりました。また、不登校の児童生徒は増加し続けていて、子どもや保護者の抱える心の負担も見えにくく多様になっています。

保健室が「けがや病気の時に利用する」という体の健康を守る役割だけでなく、「居心地の良さや心の安心」という心の健康を守る役割をもっていること。私が目指す保健室は、その両輪を大切にしていきたいと考えています。

もし、お子さんが「今日保健室で遊んだよ」と話してきたら驚かれるかもしれません。あるいは「保健室へ行った」と聞いたら「何か心に不安でもあるのかしら」と心配に思われるかもしれません。けれども、“ひがたまの保健室”を知っていただき、ご理解いただけたら嬉しいです。

今年度より 小学5年生に『脊柱側弯症検診』を行います。

内科検診で背骨の様子は診ていますが、さらにモアレ検査を実施して、異常を早期発見するために行います。

検査の仕組み

背中にもモアレ鏡《等高線10の鏡像鏡》を投光し、左右の鏡の対称性・非対称性を評価することで、背骨の湾曲・回旋を可視化します。光を当てただけの検査ですので、人様への影響はありません。

評価方法

評価方法は、[JIS規格](#)が発表した「鏡の左右差カウント法（Suzuki法／鈴木法）」が国際的標準として確立されており、本施設でも本法を採用します。

本施設で使用する装置

今回使用するモアレ検査装置は、30°撮影装置で、従来の20°撮影よりも背骨凹凸を立体的に捉え、より正確な左右差を計測できます。撮影時間は約5秒です。

判定イメージ（正常例／異常例）

正常例（左右対称）

鏡が左右対称に配列
背骨中心線に対して
鏡像が明確に重なる

⇒ 異常なし

異常例（左右対称・鏡像ずれ）

鏡の左右差あり
背骨の湾曲・回旋を伴う
鏡像が左右でずれる

⇒ 要検査／要経過観察

モアレ検査 撮影風景

ブライトカラー光源のレーザー照射

※来年度は検診業者が変わる可能性がありますので、ご承知おきください。