

第一回学校保健委員会報告

松元小 PTA 保健体育部

梅雨明けが待たれる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、6月13日（火）に保健委員会が開催されました。保護者の皆様、各先生方へ出席いただき、定期健康診断結果報告や臨床心理士の先生による講演、学校歯科医・学校医などの先生から貴重なお話がありましたので内容を紹介致します。

▼定期健康診断結果について（養護教諭 川畑先生より）

- ・視力検査…コロナ禍の影響もあり近年、視力下がっている傾向。
- ・歯科検診…虫歯がある児童は昨年に比べ微増しているが、治療率は上がっている。

治療が完了していない児童・ご家庭には、学校側から都度連絡を行うのでぜひ治療をお願いします。

▼講演「夢を叶えるために～早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムを整える～」

講師 市教育委員会青少年課臨床心理士（城西フレンドシップ※）：南久美子先生

※フレンドシップ…不登校の児童生徒に対する支援の場所。適応指導教室。

1. 早寝

睡眠には、心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがある。

海馬(※)の働きを助ける脳内物質「メラトニン」

…暗くなると分泌される。体温を下げて眠りを誘う。

脳、骨、筋肉の成長を促す「成長ホルモン」

…寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌される。

➔眠っている間に活発に分泌される！

眠る時間が遅くなると脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時くらいまでに就寝できると良い。

※海馬（知識の工場）
睡眠中に活性化。
昼間経験したことを
知識として蓄積。



2. 早起き



朝の光を浴びると、、、

- ・脳の覚醒を促す脳内ホルモン「セロトニン」が活発に分泌
→頭がすっきりと目覚める。集中力があがる。陽の光を浴びて体を動かす、しっかりと間で朝ごはんを食べること等が効果的。
- ・自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わる→活動に適した体になる。

陽が沈むと、、、

- ・睡眠を促すホルモン「メラトニン」が合成される。

メラトニンは、セロトニンを材料にしているので、日中にセロトニン分泌を増やすような

活動をすることが大切。

→朝の光を浴びて昼に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷり合成され、よく眠ることができるようになる。

3. 朝ご飯

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」。体内に大量に蓄えられないので、すぐに不足してしまう。。。

寝ている間もエネルギーを使っているので、朝は体も脳も栄養が足りていない状態。ブドウ糖をはじめ、様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切。



「よく噛んで食べること」も大切。噛むことで脳が覚醒し活発になる。口→胃→腸、大腸と内臓が働きはじめ、朝の排便習慣にも繋がる。

※主食だけではお昼まで持たないこともある。脳の働きのためにも、

炭水化物（主食。ご飯 or パン）＋タンパク質（牛乳やヨーグルト）＋副菜が摂れると◎

4. 夢を叶えるために

早寝、早起き、朝ご飯で生活リズムを整えて心身の健康を保つ。

生活習慣が、脳の働きや成長に大きく影響しているといわれている。脳は、体を動かしたり考えたりするときに活発に働く。夢を叶えるために、脳をしっかり働かせ、育てることが大切。

▼学校医・学校歯科医・学校薬剤師の指導助言

◎起立性調節障害についてと朝ご飯の話（学校医・川畑クリニック 川畑先生）

・「起立性調節障害」は、自律神経のバランスが崩れることによっておこる病気。思春期によく見られる。朝起きられない、頭痛、食欲不振、全身の倦怠感、立ちくらみなどの症状が現れる。保護者は「怠け」「学校でいやなことがあるのでは」と考えがちだが、こういった病気の可能性もあるので、小児科へ相談してほしい。

・朝ご飯食べられない場合は、お湯だけでも飲んで胃腸を働かせる。講演された南先生の話がとても参考になる。

・体を動かすこともとても大事（肩を動かすのが良い）。

◎睡眠について（学校薬剤師・丸井先生）

・タイムスケジュールを親が作り、家族一丸となって取り組む。小さい頃から取り組みが大きくなっても習慣になりやすい。

◎歯科健診結果について（学校歯科医・川畑歯科クリニック 川畑先生）

・永久歯の虫歯になる子が増えている。

・乳歯・永久歯とも虫歯を治療せずにいると神経が死ぬ場合もあるので、健診結果でチェックが入っている児童は早めに受診してほしい。

・デンタルフロスを使ってほしい。