

第三回学校保健委員会報告

学級 PTA 資料

松元小 PTA 保健体育部

少しずつ寒さもゆるみ春が近づいていることを感じら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、2月6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、本年度学校保健活動の反省や校長先生による講話、学校薬剤師・歯科医・学校医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。

▼本年度の学校保健活動振り返りと来年度の課題

（養護教諭 川畑先生より）

○う歯治療…本校全体治療率 R4 年度 68.4%→R5 年度 85.0%

目標である治療率 80%以上を達成。

治療が完了していない児童・ご家庭には、学校側から連絡をさせていただいています。来年度も歯科健診を実施するので、ぜひ事前に健診や治療をお願いします。

○新型コロナウイルス感染症が子供に残している健康問題について

在宅時間が増えた結果、メディアにふれる時間が増え、裸眼視力 1.0 未満の児童の増加や SNS での人間関係トラブルなどが変わらずみられます。

メディアコントロール週間を設け、期間後アンケートに回答いただき、結果を各クラス保体部まとめ役で考察しています。PTA 資料につづられていますのでご参照ください。

※インフルエンザやコロナウイルスの感染状況など、情報を知りたい時は保健室までご連絡ください。

（PTA 保体部より）

○親子レクリエーションについて…今年は親子レクリエーションを実施しなかった代わりに、なわとび大会で保護者競技の時間を設けていただきました。

来年度の親子レクリエーションについて、後日、全保護者対象にアンケートを実施するのでぜひ皆様のご意見をお聞かせください。

▼学校長講話「子供たちの心身の健康のこと」

<身体面>

・早寝/早起き…インターネットや SNS の普及によりつい夜更かししてしまい、早寝早起きが難しい・苦手という子が増えている。

・食事…偏食が多いという声を聞くこともある。食事をとる環境（時間帯や、子どものみで食べる孤食等）も気にかきたい。

・運動不足による体力低下、そこに関係してか免疫力や自己調整力が低下しているのかなと感じることもある。また、姿勢のくずれ（体幹の弱さ）も見られるので、子どもたちにもよく「腰を立てて」と話をしている。

・日光をあびることで安心ホルモン（セロトニン）が活発に分泌される。

<心理面>

・SNS やゲームの影響により、言葉の暴力・攻撃的になっているようにも思えて気になっている。ゲームは脳への刺激は受けるが受動的なため、脳の成長には繋がりにくいという説もある。

・相手のことを理解する、自分のことを理解してもらう能力を身につけてもらえたら。

➔ 家庭は習慣の道場。早寝・早起き・朝ご飯、あいさつ・返事、家事・手伝いなどのより良い習慣づくりを。

▼早寝・早起き・朝ご飯について保護者同士の意見交換

<実践していること>

子どもから寝る時間・起きる時間を決めて伝える／夜は親も一緒に寝て、朝ご飯も一緒に食べる／21時には寝るようにして早寝・早起き朝ご飯を実践

朝ご飯を余裕をもって食べられるように早く起きている／朝ご飯を好きなメニューにする／目覚ましを2〜3こかける／テレビや携帯電話を消すよう心掛けている／天気の良い日は積極的に外に出て一緒に遊ぶ

<これから取り組みたいこと>

21時には消灯（親も一緒に）／朝ご飯にたんぱく質を取り入れる（卵、チーズ、きなこ、もちなど）／声かけだけでなく、体を使って起こす

▼学校薬剤師・学校歯科医・学校医の指導助言

◎学校薬剤師・丸井先生

・21〜22時に消灯・寝られるように、家族一丸となって取り組む。

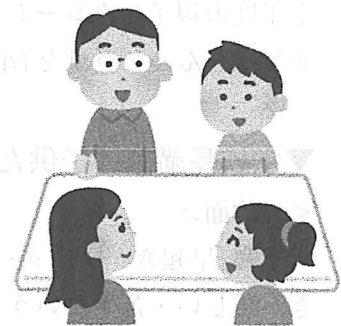
大人がルールを守れば、週間として身につくので大変かと思うが家族で話し合ってみてもよいと思う。

◎学校歯科医・川畑歯科クリニック 川畑先生

・乳歯で深い虫歯があると、また虫歯になる可能性も高い。

・子どもによって虫歯になりにくい/なりやすい傾向はあり、2本以上虫歯がある子は虫歯になりにやすい可能性もあるのでよく注意してみてあげてください。

・あごが小さい子が増えている。歯ごたえのあるものを与えると、あごを鍛えることに繋がる。ガムは食いしぼり（無意識でかみしめる）のくせがつくこともあるので要注意。



◎学校医・川畑クリニック 川畑先生

<朝食・昼食・夕食のポイント>

【朝食】炭水化物とたんぱく質をとる ※食物繊維の豊富な野菜、きのこ、海藻など一緒に取ると◎

・炭水化物を多く含む食べ物…ご飯、パン、麺類、イモ類など

・たんぱく質を多く含む食べ物…肉、魚、豆腐、卵、ツナ、牛乳、ヨーグルト、納豆、チーズなど

【昼食】腹八分目の量を守って好きなものを。脂質をとるなら昼食で。

【夕食】カルシウムをとる。脂質のとり過ぎに注意。

・カルシウムを多く含む食べ物…牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品（低脂肪のもの）、小魚、小松菜など

<腸の働きについて>

①腸は脳からの指令なしで働く唯一の臓器

②腸は「第二の脳」ともいわれる！

→腸内環境はメンタルにも影響を与える。

③腸は免疫をコントロールしている！体の中の約70%の免疫物質が存在し、体内に入ってきた細菌やウイルスなどを腸内で撃退するだけでなく、血流によって全身に運ばれます。

④幸せ物質セロトニンは腸で作られる

→不安や恐怖を抑え、幸福感・満足感を覚えやすくする”セロトニン”の95%が腸で作られている。腸内環境が整っていると心も安定する。

