

ほけんだより 2月

新座市立池田小学校
保健室
R6.2.2
No.11



2月4日は立春です。立春とは初めて春の気配が訪れる日だといわれています。少しずつ日が長くなり、日ざしも明るく、やわらかくなってきました。しかし、まだまだ、寒い日が続いております。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症なども流行しておりますので、手洗い・うがいなどをして予防を心がけていきましょう。

第2回学校保健委員会報告

1月23日(火)に PTA 役員の方々、教職員の参加で学校保健委員会を開催しました。これは、池田小学校の児童の心身の健康について、意見を交換したり学習をしたりする会です。今回も前回に引き続き十文字学園女子大学准教授の徳野裕子先生をお招きして、食についてのお話をいただきました。

講話「子供の食の選択力を伸ばすためには。」

講師：十文字学園女子大学准教授 徳野 裕子 先生

- 日本には季節や行事に旬の食事を食べる伝統的な文化がある。その季節ごとの旬の食材は体にとつといい食べ物であり、体内の環境がリセットされる。旬の食材をシーズンに1回でも2回でも食べるとよい。
- 現代では生活習慣病に加えて、生活環境も病気の発症にかかわっていることから生活環境病という言葉が注目されている。いい遺伝子を持っていても環境が悪ければ健康でいられない。アレルギーはタバコや葉酸不足といった環境的要因が関係している。
- 食べて体が熱量を感じるものが自分自身の体が欲しているものである。家族や友人との会話を通して自分のからだがどのような食材や食事を求めているのか確かめてみる。
- 低体重児で生まれると生活習慣病のリスクが高まるというデータが2023年11月に国立成育医療研究センターから出されており、出生時の体重が1.5kg未満だと心血管疾患のリスクが1.76倍、1.5~2.5kg未満だと1.25倍、2.5~3kg未満だと1.07倍である。高血圧や糖尿病も同様の傾向がみられている。
- 人間の体は菌が影響している。日本人は脂質を分解する菌が多く、炭水化物を分解する菌が不足している。その原因として、食事が欧米化になり食物繊維が不足していることがあげられる。
- 同じ塩でも値段が違うと入っている分量も変わってくる。天然塩にはミネラルであるカルシウムやカリウム、マグネシウムが多く含まれている。カルシウムやカリウムは体内のナトリウム(塩分)を排出してくれる役目がある。ミネラルが豊富な塩は体によいので、塩を買うときに商品の裏にある栄養成分表示を確認するとよい。
- 噛むことで「①食べる量を抑える②小顔効果③脳の活性化④むし歯予防⑤歯並びをよくする⑥口の器官の発達⑦がん予防⑧胃腸の働きを助ける」という効果があるのでよく噛んで食べること。



池田小 歯科受診状況



《学年別受診率》

全校で 67.7%

春の歯科健診の結果、受診の必要がある人たちが62人にお知らせを出したところ、1月末の時点で42人が受診済みです。今も治療に通っている人もいると思いますが、まだ受診できていない人は、おうちの人に伝えて、歯医者さんに連れて行ってもらいましょう。

1年生	4人/6人中	66.7%
2年生	5人/8人中	62.5%
3年生	3人/4人中	75%
4年生	4人/7人中	57.1%
5年生	11人/15人中	73.3%
6年生	12人/17人中	70.6%
やまざくら	3人/5人中	60%

ほけんしつ 保健室より

★ハンカチ・ティッシュを持ってきましょう。

ハンカチ・ティッシュを持ってきていない児童が多くみられます。毎日ポケットに入れてすぐに使えるようにしましょう。



★予備のマスクを持ってきましょう。

給食のときのマスクを忘れやゴムが切れたといって保健室にもらいに来る児童がいます。もしものために常に数枚の予備をランドセルの中に入れておいてください。