

ほけんだより



夏休み号

新座市立池田小学校
保健室
R6.7.19
No.5



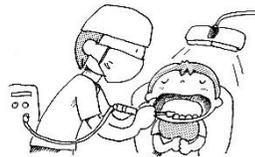
いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきました。自分なりの夏休みの目標を立て、メリハリのある生活を送るように心がけてください。夏休みを楽しく過ごすには、元気がいちばん大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってくださいね。

★保健室から夏休みの宿題★

各学年から宿題がいろいろ出ていますが、保健室からも2つの宿題があります。忘れないうでできるようにご家庭でも声かけなどをお願いします。

① はみがきカレンダーを記入する

毎日のはみがきが習慣化するように今年も保健委員会が作成した歯みがきカレンダーを配付します。期間は7月20日～8月28日です。自分のふり返りを書くところやうちの一人に一言書いてもらうところもあるので、夏休みの最後におうちの人と一緒にふり返りをしてください。



② 医療機関を受診する（治療対象者）

「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を歯科健診のあとにもらってまだ学校に提出していない児童には水色の用紙で再度、配付をしました。また、定期健康診断で「結果のお知らせ」をもらってまだ医療機関を受診していない児童も夏休み期間を利用して、早めに受診してください。なお、受診が済んだものについては、2学期に受診結果の用紙を学校へ提出してください。

★むし歯予防大作戦★

<p>大作戦1</p> <p>食べたらすぐみがく</p>	<p>大作戦2</p> <p>よくかんで食べる</p>	<p>大作戦3</p> <p>甘いものややわらかいものばかり食べない</p>	<p>大作戦4</p> <p>定期的に歯医者さんのチェックを</p>
------------------------------	-----------------------------	--	------------------------------------

第1回学校保健委員会報告

7月9日(火)に PTA 役員、保護者、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。今回は、健康診断や保健室来室状況、体力テスト、生徒指導、本校の食育についてそれぞれの担当より結果の報告や課題などをお話しました。



1 定期健康診断結果報告、保健室来室状況報告

- 肥満傾向の児童の割合が今年度は10.2%で、昨年度の12%よりも下がったが、市内の学校と比較すると高いほうである。また、昨年度よりも高度肥満(肥満度50以上)の人数は増加している。
- 学童期の肥満については、将来、生活習慣病のリスクがあがるともいわれているので、体を動かしたり、食べる内容や時間に気を付けて体重管理をするということを勧めている。
- 歯科の治療率が昨年と一昨年は65%程度なので、今年度は80%以上を目指し受診の呼びかけを続けていく。乳歯のむし歯がほとんどであるが、乳歯だからといって放っておかず歯医者を受診するようにしてほしい。
- 保健室の来室状況はけがでの来室が多く、ほとんどが擦り傷である。低学年がけがの来室が多く、高学年は体調不良での来室が多い傾向にある。

2 新体力テスト結果報告

- 本校の平均値は昨年度の県平均よりも下回っているものが多い。特に、長座、握力が課題である。体力は全国的に下がっており、生活様式の変化、時間・空間・仲間の減少が要因となっているのではないかと考えられる。
- 低学年の体力は就学前の遊んでいた時間が大きく関係している。
- 運動の楽しさを知り、自ら運動をしたいと思えるように、学校でも体育の授業の他に遊びを通して体を動かすことを行っていきたい。

3 生徒指導部報告

- 生活目標はその時期や行事に合わせたものを設定している。その目標に合わせて、学校全体で指導を行っている。

4 本校の食育について

- 食の大切さや楽しさを伝えるために、本校では季節や行事に合わせた給食の提供や各学年で食育の授業を行っている。
- 給食の喫食率は洋風や中華風、あまり噛まずに食べられる料理は高く、和風や骨のある魚、ごぼうや豆の料理は低い。
- 給食では一食の量の目安(中学年)が、ごはん150g前後、肉や魚50g、野菜100g前後とされており、給食と同じ量を朝と夜も摂取することが望ましいため、朝ごはんは主食のみだけでなく、そのままでも食べられ料理が簡単なもの(卵やハム、ツナなど)や冷凍野菜などを活用しておかずなども食べてほしい。
- 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ホームページに短時間で簡単に作れるレシピがたくさん紹介されているので参考にしてほしい。