

スマイルアップだより (学校保健委員会)



令和6年2月14日
大寄小学校 学校保健委員会

1月25日(木)、本年度第2回大寄スマイルアップ(学校保健委員会)が開催されました。前半の講話は、管理栄養士 健康管理士一般指導員 学術おなかマスター 竹内智津子先生に「おなか元気教室」を開催いただきました。講話は、リモートでつなぎ、4・5年の児童も参加しました。丸山学校歯科医様、関学校薬剤師様、学校運営協議会委員の皆様、PTA 会長様、PTA 役員の皆様と多くの方々の参加をいただきました。ありがとうございました。



後半の会議では、50m走・逆上がりの結果、歯科健診(2回目)・環境衛生検査・生活習慣振り返りシートの結果についての報告がありました。

**** 講話 「おなか元気教室」～健康で長生き～**
管理栄養士 健康管理士一般指導員 学術おなかマスター
竹内 智津子先生



リモートで4・5年生も講話を聴く

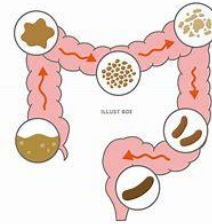
<おなか博士になろう>

- ・体の中にはホースと同じ仕組みがある。口→食道→胃→小腸→大腸→うんち
- ・小腸は6mほどの長さがあり、広げるとバトミントンコートの半分ぐらいの面積がある。消化と栄養の吸収を行っている。また、病気から体を守る働きもある。
- ・大腸は、水分を吸収し、うんちを作る働き。



<うんちから学ぶ生活リズム>

- ・食中毒になった人の症状から、重症・軽症と毎日のうんちの仕方との関係があることが分かった。
- 軽症・・ 毎日うんちが決まった時間に出ている。特に朝出ている人が軽症だった。
- 重症・・ 毎日うんちが出ていなかった人。



- ・うんちは毎日するとよい
- ・うんちは決まった時間にするとよい
- ・朝、うんちをするとよい



<おなかには菌がすんでいる>

- ・おなかには、約100兆個の菌がすんでいる。重さは約1Kg。
- ・お腹の中の菌は、悪い菌と良い菌がいる。良い菌は悪い菌を減らす役割している。

「良い菌を増やし、元気なうんちを出すために
→食物繊維を多く含む食品をとる」



「おなか元気生活のためには」→早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち



**体力向上の取り組みについて ~新井体育主任より

★50m走チャレンジの結果(昨年11月実施)



6月測定より記録が伸びていない学年もあったが、県平均よりほぼ全学年上回っている。学年が上がるにつれ運動の機会が減少し、記録の上昇は困難になるので、体育を中心に体力向上を図っていく。家庭でも運動の習慣を定着させていただきたい。

★逆上がりの達成状況

全校を通じて7割以上の達成率であり、昨年度より向上している。4年生以上の学年で、県平均を大幅に上回っていた。低学年での基本的な運動感覚を身に着ける必要を感じる。

**第2回歯科健診・環境衛生検査・生活振り返りシート結果(1月)について ~仙波養護教諭より



★4月の歯科健診と比較し、健診者が少なかった影響もあり悪い結果であった。しかし、深谷市の他校と比較すると良い結果である。歯垢・歯肉の状態では、1年・6年の結果がとも良かった。仕上げ磨きが行き届き、児童自身の歯みがき技術の向上を感じた。

★歯の個人カルテ作成について

今年度から3・6年生の歯の個人カルテを作成し、家庭へ渡し、歯の健康管理に役立てている。3年間で全員の物ができ、経過がみられるように計画している。

★生活習慣振り返りシートの結果、自分の目標を設定し、その目標に向かって良い生活しようとする前向きな姿が感じられた。今回「早寝・早起き」を目標にする児童が多かった。「バランスの良い朝食」「テレビやゲームの時間」についても、児童自身やお家の方の意識の向上を結果や感想から感じられた。

学校歯科医 丸山修平先生より指導



「歯を大切にする」治療の考え方は、削って治すのではなく進行しないように予防していくことが大切。本当に削る治療が必要なのか、かかりつけ医とよく相談してほしい。作成した歯の個人カルテを活用してください。また、歯の健康のためによくかむことと姿勢が大事。良い姿勢は「足の裏を床にしっかりつける」ことを意識してほしい。



学校薬剤師 関真砂子先生より指導~環境衛生検査の結果から

5-1での検査結果→ほぼ良好であった。感染予防の観点から対角線2方向の常時換気、CO2基準も満たし、気温18℃以上も保たれていた。加湿器の使用で湿度も基準内であったが、もう少し湿度が上げられると良かった。

