

スマイルアップだより (学校保健委員会)



平成30年6月29日

大寄小学校 学校保健委員会

学校薬剤師の見内先生から助言

6月21日(木)、本年度第1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。見内学校薬剤師様、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。

会議では、新体力テストの結果や健康診断結果の報告がありました。また、学校薬剤師の見内先生より「正しい薬の使い方」につて講話をいただきました。



***新体力テストの結果について~新井体育主任より**

★標準値を上回った項目は96項目中76項目あった。
本校児童は、握力・柔軟性が高い。課題は50m走・跳躍力である。
また、女子・高学年の体力に課題がある。授業・休み時間等を活用し、体力向上に取り組む予定。



***定期健康診断の結果~ 仙波養護教諭より **

★う歯(むし歯)(21.2%→14.8%)とCo(初期むし歯)保有者は(11.5%→7.7%)昨年より減少している。カリエスフリー(う歯0)の割合は増え、良い結果だった。

★昨年と比較し、歯垢のついてる、そして、軽い歯肉炎を起こしていた児童の割合も減った。

★視力A(1.0以上)の児童の割合は、昨年より減少したが、全国平均より少し良い結果だった。3年、6年に視力の低い児童が多い。朝の腰骨タイムを基本に、姿勢についても確認、指導を進めている。

★肥満傾向児の割合(9.1%)は深谷班平均(8.9%)より多くなった。高度肥満の児童はいなかった。



健康診断前のたくさんのアンケート調査にご協力いただき、ありがとうございます。

健康診断結果は、全般に良く、特に歯科については、日頃の各家庭の健康への意識の高さを感じます。今後は、カリエスフリー(う歯0)の児童を増やしていくことを目標に進めていきたいと考えておりますので、是非、親子で一緒に歯磨きや仕上げみがきをするなどさらに、歯と口の健康に気をつけていていただきたいです。また、お子さんの姿勢・規則正しい生活をするという点についても目を向けてくださるようお願いします。



★ 講話

*** 「正しい薬の使い方について」

大寄小学校薬剤師 見内 浩美先生***



① 薬は回復のサポート役

薬は、体の自然治癒力を手助けする役割

健康づくりの基本は 食生活 + 適度な休養 + 適度な運動



②薬は副作用もある(飲み合わせも含めて)

③薬はルールを守って使おう

・飲む薬の量や時間

・飲み薬は原則: コップ1杯の水かぬるま湯で
そのままの形で(嚙んだり、カプセルをはずしたりしない)

*説明書をよく読んで使用

子どもの薬の服用は、大人がよく理解し正しく服用させる必要がある。



カフェインについて

カフェイン中毒で救急搬送されるケースが昨年までに100人を越え、死亡例も3件ある。若者に多く、錠剤によるものが多い。

カフェインの 良い面 ・覚醒効果 ・がんを予防

悪い面 ・過剰に取り過ぎると : めまい・心拍数増加・不眠
様々な害 ・興奮・不安・下痢等

<カフェインを摂取する時の注意>

・カフェインに対する感受性は個人差が大きい
(安全量は決められていない)

・アルコールと一緒に飲まない

・1度にたくさんの量は飲まない

・子どもはなるべく飲まない

カフェイン含有のエナジードリンクは、コンビニ等で手軽に購入できる。たくさんの種類もあり、興味本位で飲んでいる例もあり、注意が必要。

