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

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、歯垢のついている、そして、軽い歯肉炎を 起こしていた児童の割合も減った。

ようにお願いします。

- ★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 つけていっ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

学校薬剤師の見内先生から助言



・給食室の環境衛生検査は、問題なかった。アレルゲン検査、教室内の照度検査はこれから行 う予定である。昨年の結果から曇りや雨の天気の悪い時の照度が足りているか心配なところ である。

* * * 「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 * * *

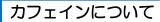


① 薬は回復のサポート役 薬は、体の自然治癒力を手助けする役割 健康づくりの基本は 食生活 + 適度な休養



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(噛んだり、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 c 良い面・覚醒効果 がんを予防

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

く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は飲まない
- 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、コンビ二等で手軽に 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。







