

スマイルアップだより



平成28年7月6日

大寄小学校 学校保健委員会

6月30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。丸山学校歯科医様・見内学校薬剤師様また、学校評議員の皆様、深谷中学校・学童の方々・PTA 役員の皆様と大変多くの方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・環境衛生検査結果の報告がありました。また、埼玉北部ヤクルト販売(株)吉田桂子様を講師に「おなか元気教室～腸内環境を整え健康に」と題しての講話をいただきました。



★★新体力テストの結果について～市川体育主任より★★

★標準値を上回った項目は96項目中82項目あった。
★本校児童は、柔軟性が高く、昨年度からの課題であった走力については、朝・業間運動の取り組み等で向上している。課題は、跳躍力である。



★★定期健康診断の結果・環境衛生検査の結果～仙波養護教諭より★★

★う歯(むし歯)保有者は昨年と同じ程度であったが、Co(初期むし歯)の保有者が減少した。(42.1%→24.7%)
★昨年と比較し、歯垢のついてた児童の割合も少なく、軽い歯肉炎を起こしていた児童も少なかった。
★視力A(1.0以上)の児童の割合は、全国平均と比較し、毎年多く良い結果だったが、今年度は、わずかだが良くなかった。
★肥満傾向児の割合(8.4%)も深谷班平均(7.2%)より少し多いが、昨年(9.4%)より減少している。
★環境衛生検査では、照度(教室の明るさ)の不足があった。清掃、蛍光灯の交換等徐々に改善を行っていく予定。



今年度から大幅に健康診断の内容が変更となった。事前の問診が増えた。保護者の皆様にはご協力ありがとうございました。
結果は、歯科については特に良く、日頃の各家庭の健康への意識の高さを感じる。2・3年生の「歯垢の付着」の児童が多かったため、仕上げみがきをお願いします。



★★★学校歯科医・薬剤師の先生から助言

★丸山学校歯科医より
・大寄小は歯科保健では、大変優秀である。むし歯保有数も少ない。
学校歯科医として、よい歯の児童が増えるように力を注いでいる。
・(ヤクルトは、体にいいが、歯には心配なので食事の前又は後に飲むようにしてほしい。)



★見内学校薬剤師より

・給食室の環境衛生検査は、学期ごとに年3回実施。照度、ダニアレルゲン、教室の空気の検査を年1回行っている。
照度・空気の検査では、基準を満たしていなかったため、改善指導をした。



★講演

★★★「お腹元気教室～腸内環境を整え健康に」

埼玉北部ヤクルト販売(株) 吉田 桂子様 ★★★



～今日のお話～

- ① 生活リズムの重要性
～早稲田大学 教授/医学博士 前橋明先生の提言
- ② ウンチから考える生活リズム
- ③ おなかの健康と免疫

①生活リズムの重要性
1つが改善できれば、良い生活リズムが作れる
食べて・動いて・よく寝よう

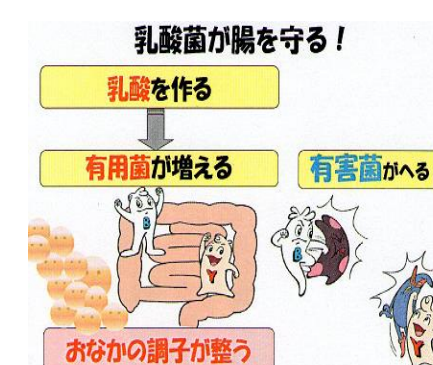
・心の触れ合いを育てる
…家庭の食事
・生きる力を育む …運動
・キレない精神づくり…睡眠

②ウンチから考える生活リズム
「早寝・早起き・朝ご飯→朝ウンチ」

排便習慣・・毎日決まった時間にある人
→健康である、病気への抵抗力がある



④ おなかの健康と免疫
良い腸内細菌を増やそう・・有害菌の増殖をおさえ、腸内壁を健康にし、細菌の腸内への侵入を防ぐ。



※早寝・早起き・朝ご飯・朝ウンチの規則正しい生活リズムが大切