

スマイルアップだより (学校保健委員会だより)



令和2年2月12日

大寄小学校 学校保健委員会

1月29日(水)、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。学校歯科医・学校薬剤師の先生方、学校運営協議委員の皆様、PTAの役員の皆様の参加のもと開催されました。児童保健委員会の「あいうべ体操」の発表。協議では、50m走チャレンジの結果や第2回歯科健診結果・生活振り返りシートの結果の報告がありました。後半には、深谷市保健センターの管理栄養士・保健師さんをお招きし、ベジチェック(野菜がどれだけ摂取できているか)とバランスのとれた朝食をとることの大切さ、健康でいるためには、食事・運動・規則正しい生活が重要との講話をいただきました。



＊ ＊ 児童保健委員会発表「あいうべ体操」 ＊ ＊

次の4つの動作を順にくり返します。



- ・学校では、毎週水曜日、フッ化物洗口の前にしています。
- ・「歯並びをよくする」「むし歯予防」を目的に実施。インフルエンザや病気の予防にも効果があるとのこと。
- ・10回を1セットとし、1日3セット行くと効果が上がります。
- ・お家でもみなさんやってみてください。(学校歯科医の丸山先生に教えていただきました。)

＊ ＊ 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)

1学期測定結果より2学期の方が平均0.2秒タイムが伸びていた。また、県平均より全学年上回っている。走る機会を意図的に増やした結果が成果として表れている。今後も引き続き運動の習慣化を図っていきたい。

☆新体力テストの結果(昨年5月実施)

各種目を得点化して評価してみた。県平均と比較し本校の児童は体力が高い。特に上位層の児童が多い。下位層への児童への手だてが課題。



＊ ＊ 第2回歯科健診結果・生活振り返りシート結果(9月)について ～仙波養護教諭より

☆4月の歯科健診と比較し、むし歯は減少したが、CO保有の人数が増えてしまった。結果、カリエスフリー(むし歯・処置歯・Coなし)の人数が減ってしまった。歯垢・軽い歯肉炎の人数は4月より減少し、良い結果だった。学校でも歯科保健活動に力を入れますので、仕上げみがき等のご家庭の協力を引き続きお願いしたい。



☆生活振り返りシートの結果について(昨年9月実施)

・朝食について バランスのとれた朝食を摂った割合が昨年度12月:30%未満→60%と大幅にアップした。お家の方も「バランスのとれた朝食をとることを意識して作った」と感想にもあり、お家の方の協力が大きかったと感じる。主食のみより、主食・おかず・汁物のバランスのとれた朝食をとっている児童の方が集中力が上がり、成績も良いという脳科学の研究結果が示されている。バランスのとれた朝食を作る事は大変だけれども、工夫し、お子さんのためにご協力をお願いします。

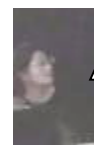
<丸山学校歯科医より>

「あいうべ体操」は顎を鍛え、歯並びをよくしていくのに効果が大きい。インフルエンザ等の病気の予防にも繋がるので行うことを勧めます。



<見内学校薬剤師より>

バランス良く食事をとることは、多方面で良い影響ある。薬をより効果的に働かせるためにも大切である。しかし、不足の栄養を安易にサプリメントや健康食品から摂取することはお勧めしない。体調不良を感じたら、健康診断や受診をお勧めします。そして、日々の食事・睡眠・運動の規則正しい生活ができているか見直し、改善を図りましょう。



—— おカラダ鑑定隊～ベジチェックから健康を考える ——

～深谷市保健センター 市村管理栄養士・大澤保健師より～

＊ ＊ 1日にどのくらい野菜を摂取できているか測定してみよう ＊ ＊

1ベジハンドとは?→片手で1杯=野菜約60g
1日に6ベジハンド目標(約 野菜360g以上)



1日に
360mg以上
野菜を摂ろう

＊ ＊ 子どもの野菜ぎらいを克服するには? ＊ ＊

- ・子どもの野菜嫌いの理由を知り、調理方法の工夫をする。
- ・お皿など食器を子ども好みにする等の見た目の色彩を工夫。

食べていても寝不足・喫煙等の生活習慣から吸収が悪くなる。規則正しい健康的な生活も大切。



＊ ＊ バランスのとれた朝食をとるために ＊ ＊

<バランスのとれた朝食をとるとこんないいことが・・・>

- ・早寝・早起きができ、睡眠の質の良い子が多い
- ・心の安定がはかれ、自分や他人も肯定する気持ちが強い。
- ・ストレスを感じる子が少ない
- ・集中力がアップする
- ・学校の成績や学力が高い
- ・体力測定の結果が良い



<朝ご飯を充実させるための工夫は?>

☆調理の工夫

- ①夕食の残りを利用
- ②前日などに食材を洗って切って保存
- ③煮物・シチュー・豚汁などはたくさん作って保存
- ④米は前夜といでタイマーセット
- ⑤卵・納豆・スライスチーズ等をストックしておく
- ⑥夕食後台所を片付け、朝すぐ使えるようにしておく



☆食べるための時間作りの工夫

- ①服・持ち物は前日に準備
- ②テレビを消して行動

