

スマイルアップだより



平成29年2月22日

大寄小学校 学校保健委員会

2月2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、体力向上の取り組みや2回目の歯科健診結果・環境衛生検査の結果の報告がありました。また、深谷市教育研究所の金子まどか先生から「子どもの心とからだ～10年先まで健康でいてもらうために～」と題して講話をいただきました。



★ 体力向上の取り組みについて ～市川体育主任より★



- ・新体力テスト-50m走の結果
1学期測定結果より2学期の測定結果の方が、全学年タイムが伸びていた。
- ・新体力テスト全体の平均について、深谷班での平均値の比較では、19校中3位のよい結果であった。

★ 第2回歯科健診結果・環境衛生検査結果について ～仙波養護教諭より

<第2回歯科健診結果について>



★4月の歯科健診と比較し、全体では、要観察歯（Co）は減ったが、歯垢の付着と軽い歯肉炎を起こしている児童の割合が増えてしまった。児童の意識・家庭の協力で、歯肉のケアについては効果が現れやすい。歯垢・歯肉のケアが上手にできることは、むし歯予防に大きく通じることである。学校でも口の中をきれいにできる習慣が身につけられる児童の育成を目指し活動を行います。ご家庭の協力を引き続きお願いしたい。



<丸山学校歯科医より>

大寄小では、むし歯への対応は、かなりよい数値もでておりよかった。これからは、歯並びへの関心も持ってほしい。歯並びがいいとむし歯予防にもつながる。赤ちゃんの時の抱き方も歯並びに影響。

<環境衛生検査について>

★給食室の環境衛生検査 → 問題なし

★照度検査 1学期測定結果後、清掃・蛍光灯の交換等対応

- 5-1 : 晴天（まぶしさ対応でカーテンを引く）蛍光灯つける。
→結果は規定の300ルクスはあったが、できれば500ルクスはほしい。



<見内学校薬剤師より>

蛍光灯の掃除、交換が必要である。予算もあるが、なるべく早く他の教室も、蛍光灯を交換してほしい。



*** 「子どもの心とからだ～10年先まで健康でいてもらうために～」 深谷市教育研究所の金子まどか先生より***

★生活習慣の重要性

睡眠不足の日本人
基本的な生活習慣の未習得は今後に及ぼす影響が大きい。→親から子にしっかり伝えていくことが大切。



大切なのは：朝の光
昼間の運動
×：夜の光

- 朝の光 : 1 生体時計のリセット（25時間→24時間へ）
2 セロトニンの分泌を促す
3 メラトニンの分泌を促す
* セロトニン→心を穏やかにする神経伝達物質
* メラトニン→夜の眠りを促すホルモン



昼間の運動：セロトニン・メラトニンの分泌を促す
(リズムカルな運動)

朝の光を浴びることで生体時計のリセットでき、セロトニン、メラトニンの分泌で優しい気持ちをもったり、食欲や、やる気が出たりする。

早寝・早起き・朝ごはん、昼間の活動
が大切なわけ

◎読み聞かせは、子どもにも本を読んでいる親にも良い効果が得られる
(読み聞かせは、脳の前頭前野を活性化にする効果あり→前頭前野はカッとなる衝動を押さえる)～子どもも親も心が穏やかになる

<感想>

・規則正しい生活がやっぱり大事だということが改めて分かりました。朝起きて光を浴び、昼間活発に動き、夜早めに布団に入り、こちよ睡眠をとる。実行していきたいと思いました。
・早寝、早起き、朝ご飯、朝の光、当たり前のことだと思いますが、とても大事なことのかなあと、改めて考えさせられました。
・睡眠は心のためにも体のためにも、とても大切ということが分かりました。読み聞かせをすると母親のためにもとてもいいということなので、読み聞かせをたくさんしようと思います。

