保健だより

保護者の
皆様へ

平成３０年１１月
南第一小学校　　保健室

学校保健委員会を開きました

「学校保健委員会」　聞いたことがあるでしょうか。

『子どもたちが、生涯を通して健康で安全な生活を送ることができる力を身につけるために、学校と家庭、地域関係機関が連携し、子どもたちの健康の問題を考えていく』ことを目的として、毎年開催しています。

構成は、校長、教頭、養護教諭、ＰＴＡの代表、学校医、学校歯科医、学校薬剤師です。南第一小学校の健康上の課題を話し合いました。

昨年度から、肥満児童の割合が多いことに対してどうすればよいのかを考えてきました。

ご家庭にお配りしている「けんこうきろく」に『肥満度』の数値があります。お子様の「肥満度」が大体どれくらいかご存知ですか？
『肥満度』は－20%～20%の間が標準です。－20%以下は「やせ」、20%以上は「肥満傾向」です。
一小児童の今年の身体計測の結果と全国とを比較してみました。

男女別　肥満度 20％以上の出現率

男子

肥満度	１年生	２年生	３年生	４年生	５年生	６年生
H30　20%以上	4.54%	13.04%	0%	22.85%	20.83%	4.54%
H29　20%以上		4.16%	0%	17.14%	34.61%	22.72%
H29　全国 20%以上	4.39%	5.65%	7.24%	9.52%	9.99%	9.69%

女子

肥満度	１年生	２年生	３年生	４年生	５年生	６年生
H30　20%以上	11.76%	0%	6.45%	11.11%	16.66%	0%
H29　20%以上		0%	6.45%	10.71%	11.11%	3.44%
H29　全国 20%以上	4.42%	5.24%	6.55%	7.70%	7.74%	8.72%

男女とも、３つの学年が全国平均よりも大幅に高い数値です。
平均に近づくことが理想ですね。

肥満度が高すぎるのは、小児糖尿病の危険性があります。
小児糖尿病は、過食や運動不足、ストレスなどが原因です。
まずは食習慣や生活習慣を見直すことが大切です。

肥満予防と体力づくりために、
学校で取り組んでいることは…

１．安全に気を付けて、室内遊び！

外に行くのがおっくうな時は、教室内で全身を動かすゲームをしよう！
（じゃんけん馬跳び股くぐり、手押しじゃんけんなど）
体育委員と保健給食委員で、お手本として朝礼で全児童に紹介しました。

２．休み時間　体育館開放

真夏や真冬、雨の日など、外に行きにくい日でも、体育館なら安心。
クラスごとに曜日を決めて、思い切り遊んでいます。

３．おやつについて保健指導

３度の食事をバランス良くとることは基本です。ご家庭で工夫されていることと思います。一方、子どもたちが自由に摂取しやすいのが「おやつ」だと思い、栄養教諭と指導内容を考え、クラスごとに話をしました。

おやつ≠お菓子　おやつ＝補食

３度の食事でも不足しがちなビタミンとカルシウムを「おやつ」でとろう！おすすめのおやつは果物やヨーグルト・チーズ・牛乳など。手軽にとれますね。お菓子は”おまけ”や”ごほうび”くらいに。

食べるもの、睡眠、運動 が健康の基本です。

毎日食べるものと適切な量、十分な睡眠と体を動かすこと。この３つがかみ合ってこそ、健康な体が作られることを改めて確認しました。
ご家庭でもぜひ、これらの３つを振り返ってみてください。

一小のもう一つの課題は、「歯みがき」です。

５月の歯科検診の結果から

良い点

・昨年よりも受診の必要がある児童が減った。

・昨年よりも歯や歯茎の治療に行った人が増えた。

悪い点

・昨年よりも「みがき残し」や「歯茎の炎症がある」児童が増えた。

・「歯石」が付いている児童が多い。

歯と歯茎の健康のために、
学校で取り組んでいることは…

１．１，４，６年生歯科指導

歯科衛生士さんや歯科校医の片岡先生による、虫歯や歯肉炎についての話と、上手なブラッシングの実践をしています。

２．片岡先生による保護者への歯科指導

参観日に合わせて、今年は１，３，５，６年生の保護者の方へお話がありました。

３．健診結果や歯科指導などを保健だよりで

児童が学んだことを、ぜひ保護者の方にも伝え、親子で共有してもらいたいという思いです。

小学生の口の中は、乳歯と永久歯が混在しています。自分だけできれいに歯みがきできる児童のほうが少ないと思います。そのため、おうちの方の仕上げみがきや歯みがきチェックが非常に大事です。

1，2年生は毎日、3，4年生は週2，3回、5，6年生は週1回、仕上げみがきまたはチェックをお願いします。