

# 学校保健委員会だより

残暑厳しい夏が続いています。本校の学校保健委員会定例会が行われましたのでお知らせいたします。ご家庭での生活に役立てていただきますよう、



**日時**：平成 28 年 8 月 26 日（金）

午後 7：00～長岡小学校会議室

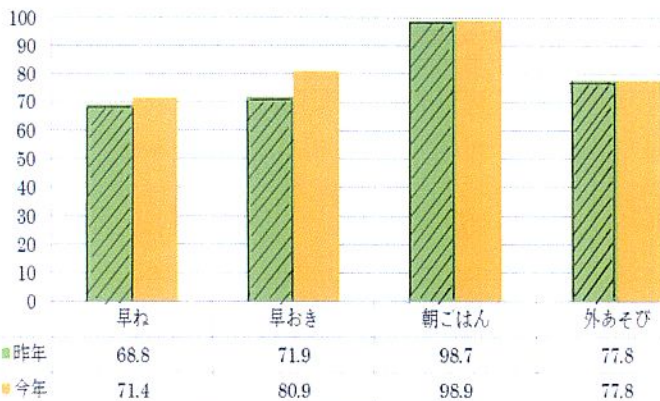
**参加者**：菅原内科校医・齋藤歯科校医  
笹原学校薬剤師

石山 PTA 会長・井上 PTA 副会長・疋田 PTA 幹事・佐藤 PTA 幹事・荒井 PTA 幹事・吉田 PTA 監事・會田 PTA 監事  
野口 1 学年委員長・松浦 2 学年会長

平松 3 学年会長・茂木 4 学年会長・門間 5 学年副会長・加藤校長・青柳教頭・鈴木教務主任  
佐藤保健主事兼給食主任・佐竹生徒指導主任・熊谷養護教諭 以上 22 名

## さわやかアウトメディアチャレンジ！ の結果 平成28年6月

早寝・早起き・朝ごはん・外遊び 達成率の推移



### 「早寝・早起き」

・70～80%くらい達成できている。昨年度より若干よい傾向にある。

### 「朝ごはん」

・ほぼ全員達成できている。ごくわずか食べてこない児童がいるので、個別に対応していくこととする。

### 「外遊び」

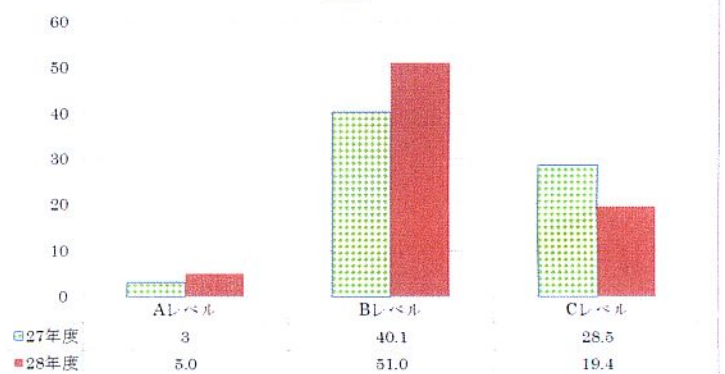
・6月下旬は雨降りの日があり、思うように遊べなかった。

### 「アウトメディア」

- ・昨年の、Cレベル（2時間）からBレベル（1時間）にレベルアップしている児童が増えた。
- ・学年に関係なく、ゲーム・パソコン・メール等のメディアを使っている。



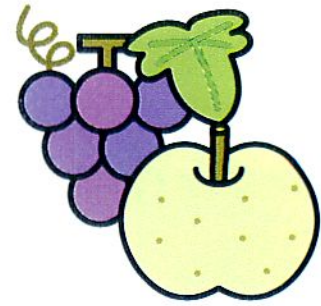
アウトメディアチャレンジレベル 達成率%の推移





## 参加者の話し合いでは・・・

- ・実施期間中だけ、頑張るが、期間が終わると続かなくなってしまう。
- ・子どもに、ゲームや You-Tube 等をさせておくと静かに集中しているため、親が楽になる。
- ・大人（親）が携帯の無い生活ができない状況にある。
- ・親の生活時間が、子ども中心になかなか変えられない家庭の事情がある。



- ・保護者が子どもと一緒に「ルール」をつくる必要がある。
- ・アウトメディアで空いた時間にどんなことを行うか、（たとえば、読書、公園で遊ぶ、家の手伝い、一緒に料理をつくるなど）実例を知りたい。
- ・調査項目を再検討してはどうか。



### 菅原内科校医さんからのご助言

・大人の「メンタルヘルス」が大事です。

- ①からだが良好 ②睡眠・生活習慣が整っている ③食欲がある  
④散歩やスポーツができる ⑤熱中できる事がある ⑥社会に参加できる ⑦家庭が安定  
これらの項目が満たされているかが「鍵」

**安らぎの場である家庭を大事に！**



### 齋藤歯科校医さんからのご助言

- ・今年度より、本校の歯科校医となった。
- ・「むし歯」に対する保護者の意識が少しずつ向上していることがわかる。
- ・「予防」の意識を高めるために、4年生対象に「歯みがき指導」を行ったが、他の学年にも協力していきたい。
- ・スポーツ歯科を専門としているので、初期対応が本当に大切となる。



### 笹原学校薬剤師さんからのご助言

- ・今年度より、本校の学校薬剤師となった。薬剤師は「学校環境衛生検査」を担当している。
- ・高校生などになると、段々「朝ごはん」を食べなくなる傾向にある。薬を飲むのに不都合となる。
- ・昨年度、5年生対象に「タバコの害」について授業を行った。今年度も協力したい。

★抜けた歯や折れた歯は牛乳につけて4時間、専用の液（市販されている）で24時間の保存が利く、とのこと。