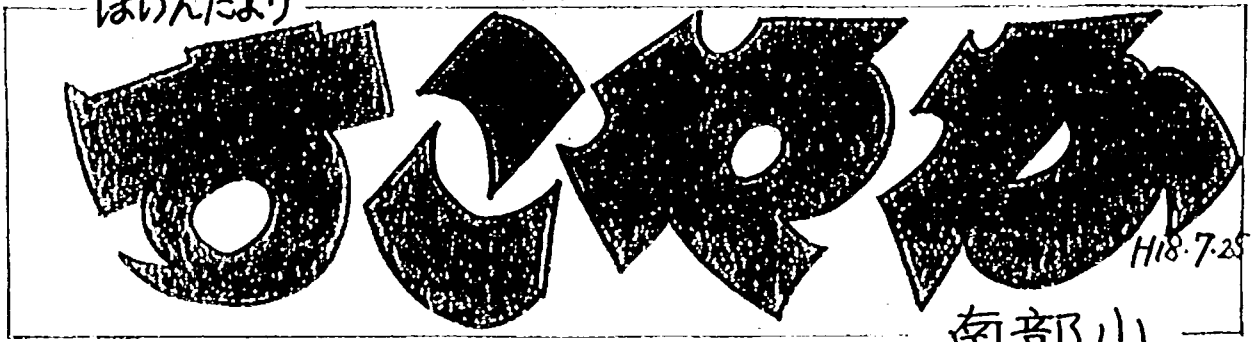


ほげんだより



第1回 学校保健委員会ご報告

去る7月7日、学校医・学校薬剤師全員の先生方、市教育委員会、地域・PTAの皆様、学校関係、あわせて19名のご出席をいただき、今年度第1回学校保健委員会が開催されました。話し合われたことをお知らせいたします。

1 今年度の役員

委員長・・・・・・田村内科校医

副委員長・・・・・・斎藤PTA会長

2 定期健康診断のまとめから

○発育状況

・学年・男女別に県平均との比較でみていくと、県平均値をさらに上回る学年、あるいは、1cm・1kg.以上下回る学年とバラつきはあるが、一年間の伸びでみると問題ない。

○疾病異常

- ・昨年度より罹患率の高かったものは、視力異常、アレルギー性結膜炎等の眼疾病であった。
- ・視力異常0.2以下(D)の児童については、きちんと受診するようにすすめていく。今年度は、眼科検診の前に、各学年に「視力・眼の外傷」についてのミニ講話をした。アレルギー性結膜炎は時期的なものが関係している。
- ・アレルギー性鼻炎は、学校生活に支障がなければ問題はない。検診時に、問診をしながらチェックしている。
- ・虫歯は、ほとんどが乳歯だと思われるが永久歯の割合がどのくらいかをみる。歯並びは、かむ力と関わってくる。不正咬合は矯正をすすめていく。

3 今年度の安全、体育、給食、保健指導の中で話し合われたこと

- ・『南部見守りボランティア』(約42名)発足式を開催し、是非、子ども達と顔をあわせてほしい。ボランティアの方々にとってもモチベーションがあがる。
- ・下校時『見守りボランティア』の皆さんが子ども達に声をかけながら、見守ってくださっている。子ども達も、しっかり挨拶ができるようになってきている。

- ・なわとび、鉄棒、走るなど運動の日常化を図り、運動の好きな子へ育てていきたい。
- ・給食には、食の流通を知るというねらいもある。
- ・食べ物に対する知識が非常に少ない。地産地消、地域に昔から伝わる食べ物の良さなど食育について、学校でも力を入れてほしい。
- ・食べ物に対しての感謝の気持ちが薄い。好きなものだけ食べる傾向が強い。
- ・子ども達の生活アンケートから、どの学年にも朝ごはん欠食の子がいた。また、その食事内容も心配。今年度は、「朝ごはんをしっかりとる、生活リズムづくり」に家庭と協力しながら取り組んでいく。
- ・家庭の畑でとれたきゅうり、野菜などは喜んで食べている。親も子も、もっと食育を意識した生活をしていきたい。スポ少朝練習のため、起きるのは早いけどゆとりがなくバタバタしている。
- ・「親になるということ＝食べ物についてよく知っている」ということだ。食の学習をすすめ、母親に意見できるような子どもに育てていかなければならない。

4 講 話

『朝食と生活リズム』

田村学校医

- ・私たちは、毎日、体内時計を24時間にリズムにリセットしながら健康な生活を送っている。
- ・一つは、早おきし、朝陽を浴びることでリセットしている。
朝陽を浴びると、脳内ではセロトニンという人間の意欲を高めてくれる物質の分泌が多くなる。また、セロトニンは感情抑制（「キレる」ことを抑える）にも関与していると言われている。
- ・もう一つは、朝食を食べることで消化管からリセットしている。
朝食摂取による血糖値上昇は、脳を働かせて学習効果を高めるだけでなく、やる気も高めてくれる。朝食をとらず、血糖値が低下してくるとアドレナリンが分泌され、イライラ感や攻撃性を高めやすい。
- ・早おきし、朝陽を浴びて、朝食を食べることの大切さ___体のホルモンバランスをうまく調整し、それが学習だけでなく感情にも影響している。