

第1回学校保健委員会だより



6月18日(水) 15:05～ 令和7年度第1回学校保健委員会が【子どもたちの健やかな成長をめざして】をテーマに開催されました。

富士見小の保健教育の取組や学校生活、食育、学校安全のについて詳しくお話があり、新体力テストや定期健康診断の結果から、ふじみっ子の健康状態や健康課題等についてもお話がありました。そして最後に、学校歯科医・渡辺先生から、健康な生活を送るためのアドバイスをいただきました。

今年度も、子どもたちが、心身共に健やかに成長できるよう、学校・家庭・地域が協力・連携して取り組んで参りたいと思います。

以下の通り、内容について抜粋した記事を掲載しましたので、ご参照ください。

健康な生活を送るためのアドバイス ～学校歯科医・渡辺和宏先生より～

富士見小では、一人平均 DMF(一人当たりのむし歯の本数)は、3年続いて0.04本と減少し、素晴らしい結果を維持している。これは保護者の方々及び学校の歯科保健に対する努力の結果であり、素晴らしいことである。

一方、歯肉炎(要精検・要観察:14%)や不正咬合(要精検・要観察:33%)が目につくようになってきた。歯肉炎は、口腔内細菌叢のバランスが崩れて(マイクロバイアルシフト)、歯周病菌が増えて歯肉に感染して、発赤・腫脹・出血などの症状として現れる。(大阪大学・天野敦雄)

健康な口腔内細菌叢を維持するには、繊維質を含む食品をよく噛んで食べると、舌も活発に動いて、唾液分泌も促され、咀嚼筋も活発に動くので、口腔の自浄作用が働き、口腔内はきれいになる。口腔の自浄作用が発揮されるような食品は、伝統食が多く、繊維分を多く含み、良い腸内細菌に餌を与えることができ、悪玉細菌が減ることが期待できる。

また、咀嚼筋・舌筋・口腔周囲筋が活動して、発育に必要な機能刺激を受けられて顎骨は十分に発育し、不正咬合の予防や症状の軽減につながる。



ご家庭へのお願い

子どもたちの心とからだは、日々成長しています。この子どもたちの成長を助け守っていける生活環境を作っていく必要があります。「食」もこの大切な環境の一つです。栄養のバランスのとれた家庭の手料理と暖かい食卓は、成長期の子どもの心とからだの栄養源です。

* 朝ごはんは、必ず食べましょう。 ～早寝・早起き・朝ごはん～

朝ごはんをおいしく食べさせるには、早寝・早起きの生活リズムを作ることが大切です。

朝ごはんは体と頭を目覚めさせ、勉強や運動の力になります。

朝食をおいしく食べるには・・・

- 夜ふかしをしない。
- 夕食を遅い時間に食べない。
- 早起きをし、体を動かす。



* 食卓にいろいろな食品が並ぶようにしましょう。

食べ物の嗜好は、年齢やその他によって変わっていきます。その時の子どもの嗜好にとらわれすぎないようにし、いろいろな食べ物にふれさせることが大切です。



* 季節の味・手作りの味を伝えましょう。

旬のものはおいしいだけでなく、栄養も豊富です。その季節にとれたものを進んで食べるようにしましょう。また、時間のあるは手作りの料理を食べることで、作ることや素材の興味関心を高めることができます。

* うす味に慣れましょう。

塩分は体に欠かせないものですが、取り過ぎは良くありません。長期にわたって塩分を取り過ぎると、体調不良や将来の生活習慣病の要因にもなりますので、子どもの時からうす味に慣れさせましょう。

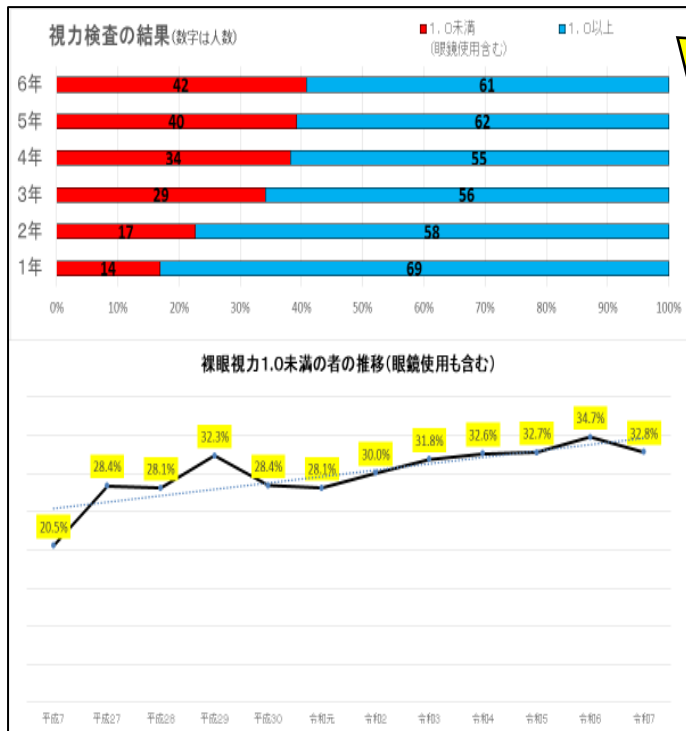


* お手伝いをさせましょう。

お手伝いは、食事への関心を高め、食に関する知識や感謝の気持ちを育むことができます。

～子どもの心と体の健康について、なんでも質問箱より～

Q1.視力の低下について聞きたいです。



上のグラフは、学年ごとの割合を表したものです。赤色の視力 1.0 未満の児童が、高学年になるにつれて多くなっています。

スマホやインターネット、オンラインゲーム、動画の視聴の時間が増え、近くで、物を見る機会が増えることなどにより、眼軸が伸びてしまう「眼軸近視」の増加が問題になっています。30 cm以内の距離で 30 分以上見続けると近視は進行しやすいと言われています。

対策としては、やはり時間、距離、明るさなどの目を疲れさせない環境を習慣化すること。また、太陽の光は、眼軸近視を予防する効果があるため、1日2時間位外にいる時間をつくることも重要と言われています。

下のグラフは、裸眼視力 1.0 未満の者の推移です。令和元年度から令和 6 年度まで年々少しずつ上がって、今年度は、32.8%に下がっています。なお、令和 6 年度、国の小学生の平均は 36.8%ですので、それより、本校は低い結果となっています。

Q2.子どもからの見逃してはいけないサインがありましたら教えていただきたいです。

「子どもからの見逃しては、いけないサイン」についての御質問がありましたので、本校スクールカウンセラーから話を聞いてみました。

一般的には、「いつもより元気がない」「話しかけても口数が少ない」「いつも楽しんでいることが楽しめない」という様子があるということでした。

また、「食欲がない」「なかなか寝付けない」「起きられない」という様子が見られるときには、医療への受診も考えられるということです。

他にも「癇癢をおこす」「明らかに嘘をついている」「外出するのが怖い」「学校に行きたいのに行かれない、行きたくない」など、様々な様態があるとのことでした。

いつもと違う様子が続いている場合には、担任やお子さんと接触のある信頼できる大人に聞いてみることから始めるとよいのではないかと話でした。

同じような様子が見られても、お子さんによって思いは、様々です。お子さんの思いを知ることが、大切です。

本校では、担任による教育相談日のほかに、スクールカウンセラー、西中学校さわか相談室相談員による教育相談日も設定されています。日程については、ご家庭に文書でお知らせをしております。ご心配なことがありましたら、ぜひ、教育相談を申し込んでください。また、教室に入りづらく、落ち着いた教室で学習、生活したいというお子さんに、ステップルームという部屋を開放しています。毎週水曜日には、担当の教員が派遣されています。是非、気軽に使っていただきたいと思います。

～第1回学校保健委員会 保護者様感想より～

- いじめ対策の具体的な流れを聞けて良かったです。ありがとうございました。
- お世話になります。通常業務の後にこのような会を設けていただきありがとうございます。先生方でアレルギーについてや心肺蘇生法などの緊急時対応研修をなさってること、給食室が見学できること、部屋ごとに靴などを分けてくださってること、6年生の考えた給食があることなど、視力になるべく落とさない方法など、知らないことがたくさんありとても興味深かったです。また、学校ですれ違う際、生徒側からいつも挨拶をして下さることを感心していたのですが、こういった挨拶運動の成果なのかと納得しました。ありがとうございました。
- 食育で企業とのタイアップ授業は普段食べている身近な食品について知ることができ、児童の興味をひくもので良い取り組みだと思います。
- 6年生が献立を考える機会は、栄養のバランスを考える学習に適していると思います。
- ふじみっこの体力テスト結果の資料を紙資料に載せてほしかったです。
- 子どもたちの健康を考える上での貴重なお話、大変有意義な時間でした。富士見小学校において子どもたちを元気に成長させる取り組みが、とてもよくわかりました。また、いろいろな食材を食卓に並べること、薄味に慣れる味付け、近視予防のための5つのポイントなど、家庭で取り組めることがあると実感しました。ありがとうございました。
- 家庭での日常に役立ちそうな情報をたくさん教えていただき、ありがとうございました。視力には気をつけていたのですが、外遊びの件は知りませんでした。また、運動の方はからきしですので、せめてお風呂後のストレッチは頑張りたいと思います。
- 食事、体力、健康面で、家でも出来る限り気をつけていきたいと思いました。子どもの姿勢があまりよくないので、視力低下に繋がらないように都度声かけをしていきたいと思っています。