

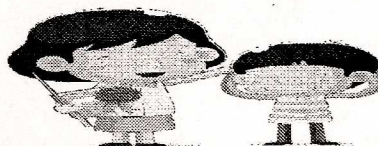
# お母さんの会だより

No.8  
平成24年2月8日  
酒田市立琢成小学校  
お母さんの会

## 学校保健委員会の報告

\*2月1日(水) 19:00~ 琢成コミセン 研修室

学校医の先生方、学校の先生、保護者の皆さんが参加し、今年度 2回目の学校保健委員会が開催されました。学校の先生から、児童の健康状態や体調管理について現状報告があり、その後、学校医の先生事にテーマを決めたグループ討議を行い、有意義な意見交換を行う事ができましたのでご報告します。



### ① 児童の健康の様子・心とからだの学習について

- ・欠席数は月別で4月が多く、曜日別では月・火曜日が多い。週末の過ごし方も影響している。
- ・欠席の理由は「風邪・発熱」が多く、次に「腹痛・胃腸炎」。冬季はインフルエンザ罹患率アップ。
- ・生活習慣アンケートでは、食生活では野菜の摂取率が高く、各家庭での配慮が感じられる。

ジュースを2杯以上摂取している児童が多く見られた。

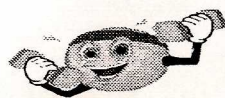


### ② 生活リズムがんばり週間の取り組み

- ・早寝に取り組んだ児童が多かった。早寝ができなかった訳も記入させた、事で取り組み意識への向上につながった。各家庭の温度差が大きく、学習意欲へも影響あり。
- ・早起きは、夏場同様にしっかり取り組んだ子も多いが、やはり個人差は大きい。
- ・自分のめあては、良く取り組んでいた。6年生は、全員が「一人勉強 60分」をめあてに取り組み、よく頑張っていた。

### ③ 給食週間の取り組み

- ・11月28日(月)~12月2日(金)を給食週間。
- ・食への意識づけと、食に関わる人や食材に感謝し豊かな心を育むことを目標。
- ・ハートフル委員会では調理師さんへのインタビューを行い、クイズ形式でわかりやすく調理師さんの思いを全校につたえられた。



### ④ 体力づくりの取り組み

- ・持久走記録会では、どこまでと同じ距離かを提示しながら楽しみながら取り組めた。
- ・遊びサポーターの協力(1学年)。
- ・学習カード(鉄棒・マット・跳び箱・綱跳び)の有効活用。個々の能力に合わせた目標で行う。

## 学校医の先生のお話 =グループごと=

### 《コレステロールについて》 鬼海先生

- ・コレステロールは善玉と悪玉の2種類がある。
  - 善玉(良い) = たまったコレステロールのそうじ。
  - 悪玉(悪い) = 血管内にたまり、つまりやすくなる。
- ・血管にコレステロールがたまると動脈硬化となり、狭心症・心筋梗塞・脳卒中の病気をまねく。
- ・食事はお菓子、油物、ジュースを控える。
- ・毎日運動を続ける。



### <食事摂取時の心がけ>

- ① 一人で食べない
- ② 夜、遅く食事しない
- ③ 間食をひかえる
- ④ 外食・インスタントはひかえる
- ⑤ 3食/日は欠かさない
- ⑥ ゆっくり、よく噛んで食べる
- ⑦ 主食より先に野菜・汁物を食べる
- ⑧ ながら食いや、どか食いをやめる

### 《アレルギー性鼻炎・副鼻腔炎について》 菊池先生

- ・鼻は呼吸器の出入口。口呼吸は咽頭痛も。鼻毛はホコリ等を取り除いて、きれいな空気を取り入れる。
- ・中耳炎は鼻の奥のバイ菌が耳に入って発症。鼻がグズグズした段階で治療。キレイにすればなりにくい。鼻をかむときは、耳にひびかない程度で片方ずつかむ。身長が伸びるようになる前に、きちんとかめるようにしておかないと顔貌が変わる可能性あり。
- ・鼻血の止血は、ティッシュをしっかりと詰め、喉に流れないようにする。取らずに10分間は入れておく。
- ・アレルギー性鼻炎は体質もあるが、自然に反応しなくなる場合もある。
- ・魚の骨がひっかかったら、まず含嗽し取れなかったら病院へ。鯛の骨以外は3日以内に溶ける。

### 《乳歯のむし歯・CO・GOについて》 本間先生

- ・乳歯はむし歯になりやすい。乳歯の小さいむし歯はあまり心配しなくても良い。
- ・唾液の力は予防に効果あり。PHが酸性に傾くとむし歯になりやすい。砂糖=酸性。
- ・外食や美味しいものは糖質が多い。ゼロカロリー飲料でも糖質は入っている。糖分は20mg/日。
- ・歯質は栄養が大切。好き嫌いをなく食べることが大事。
- ・むし歯予防は歯ブラシに頼りすぎ、生活環境をみなおし生活リズムを整える事が大切。
- ・子供は理性が未発達。親が子にむし歯にならないためのプロセスを具体的に説明し、糖分制限の必要を理解してもらうことが大事。子供には命令や強制で話してもだめ。プラスの言葉がけで、良い関係づくりから始めると子供も素直に聞いてくれる。



健康な心と体は、正しい生活環境から。子供に丁寧に説明し理解してもらう事が自己管理能力の向上につながるのとことでした。悪天候のなか、お集まり下さった皆様ありがとうございました。