

学校保健安全委員会だより

平成 29 年 2 月 15 日

水戸市立寿小学校



平成 29 年 1 月 18 日 (水), 学校医の先生方, P T A 委員さんの出席をいただき, 第 3 回学校保健安全委員会を開催しました。体育・保健・給食・安全各部から今年度の指導状況と報告を行いました。また, 学校歯科医の 宮内 千年 先生に, かむことの大切さについてお話をいただきました。



保健安全各部からの報告

● 体育部 ~体力テストの結果から~

- ・昨年度よりも A, B 級がやや増加し, D, E 級が減少した。
- ・握力と立ち幅跳びで県平均を下回る学年が多い。鉄棒・登り棒・うんてい, 縄跳び運動などをすすめたい。
- ・持久走大会前の 1 か月間, 体力アップランニングを実施した。体づくり運動 (サーキットトレーニング) の資料を体育館に掲示し, わかりやすく取り組めるようにした。

● 給食部 ~食育への取り組みから~

- ・給食時の食育指導を計画的に実施している。
- ・献立にあわせて「ことぶきたべものしんぶん」を発行し, 学級での食育指導に努めている。
- ・地元農園のご協力で, とうもろこしの皮むき体験 (5 年), えだまめのさや取り体験 (2 年) を実施し, 給食に提供した。また, 栽培委員会で栽培したさつまいもを提供した。
- ・寿特製カレーに次ぐ, 新たな『寿特製メニュー』を募集し, 献立への実現を企画・実施した。3 月に提供する予定。

● 保健部 ~今年度の保健室利用状況, 生活習慣状況調査から~

- ・けがについては, 昨年度よりも減少した。すりきず・打撲が多くを占めている。
- ・溶連菌感染症, マイコプラズマ感染症, 感染性胃腸炎の流行がみられた。
- ・睡眠時間の少ない児童が増加した。睡眠時間を 9 時間確保する児童も増え, 二極化の傾向。
- ・3, 4 年生の歯みがきの習慣, 朝食習慣が低下している。

● 安全部 ~交通安全指導から~

- ・通学路の状況 (危険箇所, 工事現場, 大型犬等) が日々変化するので, 定期的安全点検を短期に実施する必要がある, 計画の見直しを行った。教員による, 下校時の遠距離までの引率・安全確認を定期的に行っている。
- ・登下校時の交通事故は 0 件であった。
- ・あいさつがよくなっている。



かむことの大切さについて

学校歯科医 宮内 千年 先生

「一口30回かみましょう」など、かむことの大切さについて、一般にも知られるようになってきました。貴重なスライドとともに講演をしていただきました。内容を一部ご紹介します。



よくかむことは、なかなか実践できないものです。しかしかむことは「生きることそのもの」なのです。

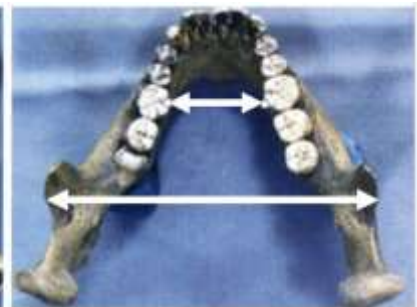
ひ み こ の 歯 が い ~ ぜ !

ひ ……ひまん防止
み ……みかくが発達
こ ……ことばが発達
の ……脳が発達
は ……歯の病気をふせぐ
が ……ガンの予防（だ液）
い~ ……胃の働きを助ける
ぜ ……全力が出せる

<縄文人の下あごの骨>



<現代人の下あごの骨>



① 食事バランス

かたいものも避けずに食べよう。

② 体の重心バランス

左右バランスよくかもう。
姿勢を正しくしよう。



実は、歯の大きさは縄文時代から変わっていません。変わったのは、奥歯のあごの幅です。すりつぶす力の違いがあります。やわらかい食べ物を好んで食べていると、骨は内側に傾斜してきます。

トッパスリートにはあごが発達してしっかりかめる人が多く、体のバランスもよくなります。歯のゆがみから、体のゆがみへつながり、体調不良をひき起こすこともあります。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方より

Q 先生方の、インフルエンザ予防の秘訣を教えてください！

予防接種を2回必ずすること。

人ごみに行かないようにしています

メンタルケア（精神力）

免疫力があがります

外来にマスクは欠かせません！

早ね

運動をして体力を維持する

マスク、手袋などで、日常的に感染には気をつけています

体のバランスと精神面、生活習慣が免疫力向上に大切、ということでみなさん頷いていらっしゃいました。