

## 第 1 回学校保健委員会を開催しました

平成 25 年度学校保健委員会のテーマは『見つめよう！ いのち・からだ・こころ』です。学校保健委員会は、学校と家庭が連携し、子どもたちの健やかな心とからだを育てることをねらいとして年 3 回開催します。今回は、平成 25 年度の学校保健・安全計画の確認、健康診断の結果について保健主事、安全主任、養護教諭から説明がありました。そして、今回は、「興味をもって生きるために」というタイトルで村居幸枝先生にご講話をいただきました。その概要をここで紹介させていただきます。

### 講話「興味をもって生きるために」 学校歯科医 村居 幸枝先生の紹介

村居先生のお話は以下の 4 つの視点で述べられていました。

#### ① 熱中症の予防について

子どもは 80% が水分になっている。  
大人は 60～70% が水分になっている。

幼児 1 kg あたり 100m l

小人 1 kg あたり 80m l

大人 1 kg あたり 50m l

の水分を 1 日に補給しなければならない。

たとえば、体重が 30kg の児童なら、 $80\text{m l} \times 30\text{kg} = 2400\text{m l}$  の水分補給が必要。

#### ★ 村居先生直伝「命の水」の作り方

マグカップ 250m l の水を電子レンジで 50 秒温める。それに砂糖大さじ 1 ぱい、塩小さじ 2 分の 1 ぱいを入れる。

(スポーツドリンクと同じような飲料ができ上がる。)

#### ② 口の中の細菌のお話

口の中の細菌は 500 種類ぐらいある。だ液が栄養になっている。歯磨きをしていても、10 億もの細菌が口の中にあり、磨かないと、それが 1000 億個にも増えてしまう。歯と歯の間や前歯と唇の間の空気の通らないところをよく磨く。小学 3 年生までは保護者がスキンシップを兼ねて仕上げ磨きをすることが大切。

#### ③ インフルエンザのお話

いくらでも変異して新型のインフルエンザができる可能性がある。

#### ④ 心身の生活のリズムの活用について

心身の生活のリズムをうまく活用すると、物事がスムーズに運ぶというお話。

学校薬剤師の庄司幸枝先生からも、楽しい気分はストレスや病気を防ぐというお話がありました。また、学校歯科医の田澤重伸先生からは、健診して下さった 2・4・6 年生のむし歯が少ないという褒めの言葉をいただきました。

