

第1回学校保健委員会だより

平成30年6月27日
佐世保市立吉井北小学校
学校保健委員会



6月15日（金）に第1回学校保健委員会を開催いたしました。学校歯科医の法師山先生をはじめ、17名の方々にご参加いただきました。また、南小栄養職員の平山先生による食育講話がありました。

今年度も学校・家庭・地域と連携し、吉井北小の子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

☆・☆ 平成30年度学校保健委員会 役員紹介 ☆・☆

委員長…濱崎奈美子（PTA副会長） 副委員長…黒木里冴（PTA保体部部长）

幹事…眞藤樹理（PTA保体部副部长）、永田肇子（保健主事）、末吉由里保（養護）



《平成30年度の活動テーマ》

食育を中心とした生活習慣の改善

〇〇〇

2年目です！

〈活動についての案〉

- 〇お弁当の日の取り組み
- 〇児童保健給食委員会の取り組み（食育掲示作成、給食放送等）
- 〇南小栄養職員による食育指導（各学年2回の予定）
- 〇第2回学校保健委員会（学習発表会午後）
（例）親子での取組…おやつ作り、もちつき 等
- 〇みそ作り（夏休み等を利用して）



*上記の案をもとに具体的な活動を検討していきます。

今年度もこのテーマで活動していきますが、ご家庭の協力が必要不可欠です。子どもたちが健やかに成長できるよう私たち大人も一緒に考えていきましょう。

また、第2回学校保健委員会では親子での取り組み等を行う予定です。詳細が決まりましたら、お知らせいたします。

☆定期健康診断結果について☆

《体位測定・肥満度》

成長曲線も活用していきます。

- 〇3年男子の体重が全国平均と比べると、4.2kg上回っている。
- 〇女子の体重は、全国・県平均と比べると、3年が2.2kg、4年が3.1kg、6年が4.5kg上回っている。
- 〇肥満度C（軽度肥満）、B（中等度）の児童は、昨年同様14%であるが、CからBに移行している児童が増加。

《視力》

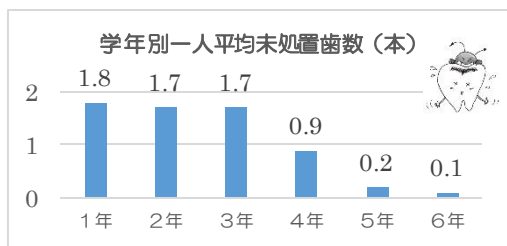
B以下の児童(矯正視力でAの児童も含む)を学年別で長崎県と比較(割合)						
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
長崎県	21	25	29	36	39	43
本校	47	42	7	40	26	39

*数字は%



視力B以下（矯正視力でAの児童も含む）の児童の割合が長崎県と比較して、1・2・4年生が高い傾向にある。また、視力Dの児童が昨年と比べて増えている。勉強中の姿勢やメディアコントロールなど、目に良い生活について、学校と家庭で連携しながら子どもたちへ指導していきたい。

《歯・口腔》

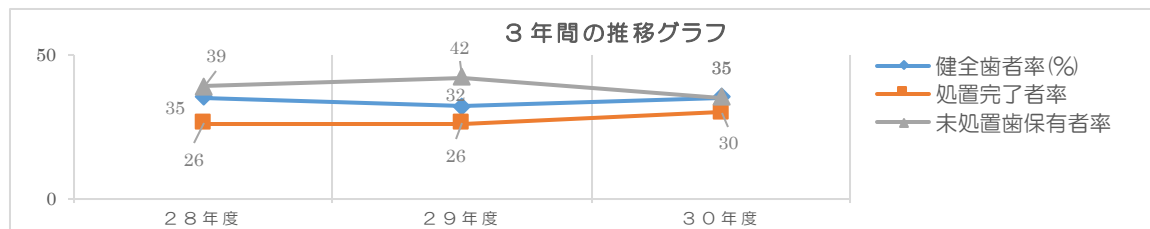


むし歯のない児童は、全校では35%だった。

左のグラフは、乳歯と永久歯を合わせた未処置歯である。低学年の本数が多くなっているが、ほとんどが乳歯のむし歯である。

＊～＊・＊～保護者の皆様へ（おねがい）～＊・＊～＊

乳歯だから放置してもよいと思われず、お子様の永久歯や歯並びにも影響しますので、必ず治療してください。



「子どもたちの成長のためにできること」（食育講話）

講師：吉井南小 栄養職員 平山有里子先生

給食と家庭での食事について「あるある」を交えながら楽しくお話をしてくださいました

＜給食献立作成時に考慮していること＞

- ・栄養のバランス ・様々な食材の使用（給食1回に15種類の食材を使用している）
- ・旬、地場産物、郷土料理、行事食（佐世保産、家庭では知れない郷土料理が知れるなど）
- ・味のバランス ・苦手食材の調理工夫

☆給食は「生きる力」を身につけることができる。

☆将来、自信をもって郷土料理を紹介できる子に育ててほしい。

☆残さず食べてほしい。⇒残してしまうと、成長に必要なものを摂取できずにもったいない！

しかし・・・1年の食事のうち、家庭での食事は6分の5。給食で栄養を取ればよいというわけではない。

＜家庭での食事＞

○献立表を活用（その日の料理を見るだけではもったいない！）

- ・家での献立の参考にする ・給食で使っていない食材を使用する（栄養の重なりを防ぐ）

☆バランスは1週間など長いスパンで取っていく。（1日で全て取ろうとしなくてよい）

＜1日3食必ず食べる。特に、朝ごはんは欠かさずに！＞

朝ごはんの役割は脳・五感・体温・消化吸収・便のスイッチをつけること。

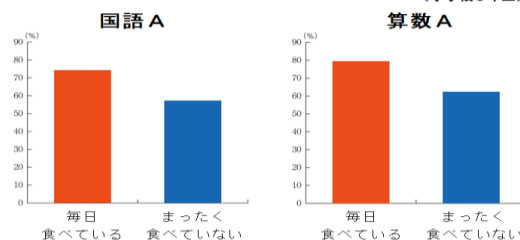
朝ごはんは成績にも関係してくる。（右のグラフ）

☆朝ごはんを用意するのは、母の役目ではない。

子どもが自分で食べられるものを冷蔵庫に入れておいて、
子どもが自分で用意して食べるのもいい。

朝ごはんと平均正答率の関係

（小学校6年生）



出典：文部科学省「平成26年度学力・学習状況調査報告書」

＜食事の環境＞

一人で食事しない配慮、「おいしいね、楽しいね」と食事を囲む。（心の成長、マナー（見て直す場）につながる）

さいごに・・・「空腹は最高のソース」 子どもたちにはたくさん遊んで、勉強して、おいしいご飯を食べてほしいですね。

学校歯科医 法師山真人先生の指導助言

○法師山先生の朝食は和食で、ご飯・味噌汁に常備食（作れるときに作っておく）がらつあるそうです。

他にも、地場産のものを食べている。⇒「病気知らず」「おいしいものを食べると味覚が育つ」

○「味噌汁は世界に誇るスープ」 ぜひ、皆飲んでほしい。

●フッ化物洗口前は、必ず歯みがきを。歯垢がついたまま、フッ素をしても効果なし。（フッ素をしておけばOKではない。）

学校でも、朝歯みがきをしてきていない児童は歯みがきをしてから洗口するようにしています。ご家庭でも歯みがき習慣が定着するよう声かけおねがいします。