

第3回学校保健委員会だより

平成31年2月27日
佐世保市立吉井北小学校
学校保健委員会

2月20日（水）に第3回学校保健委員会を開催いたしました。

校医の松瀬司郎先生、歯科校医の法師山眞人先生をはじめ、20名の方々に参加していただきました。

今年度の活動状況やよきカード集計結果の報告、来年度に向けての意見交換をし、最後に校医・歯科校医の先生方に指導助言をいただきました。

平成30年度の研究テーマ 「食を中心とした生活習慣の改善」

今年度の活動について

☆親子食育講演会（第2回学校保健委員会）講師：中尾 慶子氏（吉井保育所副所長・大地といのちの会）

☆お弁当の日（①12月18日、②1月10日） ☆給食レシピのチラシ配布

☆給食試食会 ☆南小栄養職員の平山有里子先生による食育講話・給食指導

☆児童保健給食委員会の活動（食育掲示、給食放送、給食集会） 等

近いうちにいくつか給食
レシピを紹介します。

食育の取り組みは今年で2年目になりました。子どもたちの取り組みに対する感想や活動の様子からも、子どもたちの食への関心を高めることができましたと思います。1年間、ご家庭でのご協力をいただき取り組むことができました。ありがとうございました。

よきカードの集計結果について ※裏面

来年度の研究テーマについて

来年度も『生活習慣の改善』をテーマに活動を進めていきます。今年度までは、「食」を中心とした取り組みを行ってきましたが、よきカードの結果や子どもたちの普段の様子を見て、今年度の活動も取り入れつつ、来年度は「睡眠」を主として活動していきます。

北小のインフルエンザの状況と今年度の歯科治療状況について

今のところインフルエンザの流行はありませんが、2月中旬頃から発熱、嘔吐等での欠席や保健室来室が増えています。今後も予防に努めていきます。

歯科の治療状況（受診証明書の回収率）は60%で、むし歯の治療率は、55%です。今年度中に、受診・治療をしていただきたいと思いますので、個別にお知らせします。



校医の先生方より指導助言

今年度も校医、歯科校医、学校薬剤師の先生方には子どもたちの健康診断や保健管理等をはじめ、本校の様々な学校保健活動にご尽力いただきました。ありがとうございました。来年度も引き続き、ご指導をいただきたいと思います。

・＊・校医 松瀬先生より・＊・

○インフルエンザ A 型は終息してきている。

1 月は罹患者がかなり多く、ほとんどが A 型だった。A 型に 2 回かかる人もいる（A 型にも種類がある）。今からは、B 型が出てくる時期。

予防接種や十分な睡眠・栄養などで予防を。流行することを予想して対処してほしい。

薬は、ゾフルーザ（新薬）が話題となっているが、特に子どもは、1、2 年して副作用や合併症などがないか確認が取れてから飲んだ方がいい。気道にウイルスがいるため、リレンザなど吸入するものをおすすめしている。

○風しんが佐世保でも 5 年ぶりに報告された。

症状は発熱、発疹、首のリンパ節の腫れ等。妊婦は注意。抗体検査ができるので、ない場合は予防接種を。麻疹も話題になっている。

おたふくも子どもより大人がかかると治るまでにかかり時間がかかる。

・＊・歯科校医 法師山先生より・＊・

○よきカードの結果を見て、北小の子どもは良い子どもだと思う。

○フッ素洗口の前は、必ず歯みがきしてから。汚れた歯にフッ素を塗布しても意味がない。

○インフルエンザの予防で、口腔内の清掃も話題になっている。おすすめは、コップの 5 分の 1 の水量を口に含んで、やや下を向いてブクブクうがいをするといよい。（朝起きてからもブクブクうがいをするといよい）

1 番の予防は手洗いである。

○睡眠に関しては、子どもに親と同じ行動をとらせない。子どもには、脳が発育する大事な時期であるなど、十分な睡眠をとる必要があることを納得させること。諭すことが大事。十分な睡眠をとれば、早起きも出来るようになる。

○給食はやわらかい食べ物が多く、よく噛まない。噛むと、唾液がたくさん出て、養分の吸収も良くなるので、よく噛んで食べてほしい。食卓でも会話を楽しみゆっくりと。