

学校保健委員会だより

平成20年12月
倉敷市立富田小学校

第2部 富田小児童の健康について（養護教諭、栄養職員）

本校児童の発育状況は、県・全国平均よりやや低く小柄ですが、2年生男子は、平均より高いようです。むし歯を持っている児童は、減少し、県平均に近づいています。裸眼視力 1.0 以下の児童は学年が上がるにつれて増えてきていて、今年度も県平均を上回っています。保健室来室者は、外科では9月、内科では6月が多かったです。病院へかかったけがでは、5月が多く、休み時間、運動場でのけがが多かったです。その他、3年間続けている朝食調べの結果や栄養職員と養護教諭の連携についての発表をしました。

12月17日(水)に学校保健委員会が開催されました。学校医の先生と薬剤師の先生をお迎えして、「早寝・早起き・朝ごはん`朝ごはんからはじめよう」というテーマで、第1部は、体育館で全校集会を行いました。保健委員会と給食委員会の6年生児童が劇を発表しました。また、保健委員会5年生と4Aのダンスクラブが舞台に出て、全校で「食育こままわし」をみんなで踊りました。

また、第2部は、教職員と保護者対象に富田小児童の健康についての報告を栄養職員と養護教諭が行い、意見交換と学校医の鴨井先生、学校薬剤師の広本先生からのお話がありました。第1部と第2部を簡単に概略だけお知らせします。

第1部 保健委員会・給食委員会の劇

「あさごはんからはじめよう」の絵本をもとに、朝ごはんを食べると、どんなに体が元気になるか、標語を提示しながら、みんなで確認していきました。

「あさごはん ひとくち もぐもぐ30回」

「あさごはん たべれば 脳のエネルギー」

「あさごはん からだをうごかす エネルギー」

「あさごはん 3つのえいよう バランスよく」

「あさごはん まいにちたべてえいようまんてん」

「せいかつリズムのきほんはたのしくおいしい あさごはん」

この6つのキーワードを忘れずに、毎朝しっかり朝ごはんを食べるようにしてほしいです。



学校医の先生・薬剤師の先生のお話

(第1部は体育館、第2部は学年集会室でお話をさせていただきました。)

学校医 ○眠っている間も脳は働いています。眠りは、レム睡眠とノンレム睡眠があって、レム睡眠時には、目を閉じていても、眼球が動き脳は働いています。夕食時の栄養を肝臓にグリコーゲンとして蓄え、睡眠中に使い果たしてしまいます。ですから、朝食は、必ずとるようにしないとイケないのです。朝食摂取率は上がっているので、100%に近づけるようにしてほしいです。

保護者の方から質問のあった喘息と喘息様気管支炎の違いについても分かりやすく説明をしてくださいました。

薬剤師 ○家庭での食事の働きは、とても重要です。食事についての教育は、これからもどんどん大切になっていくと思います。60年前の長寿日本一は沖縄でしたが、現在は、長野県です。沖縄は、アメリカの影響を強く受けていて、ハンバーガーシンドロームという言葉も生まれました。小学生の時期に、しっかりと食事についての知識を身につけておく必要性を強く感じます。

お二人の先生方、お忙しい中、貴重なアドバイスをいただき、ありがとうございました。



保護者の方の感想をご紹介します☆

学校で食育に力を入れてくださり、とても有り難いと思います。学校での活動内容もよく分かりました。体は食べた物からしかできない、よい食べ物はよい体、よい心を育てると分かっている、なかなか子どもに伝えるのは難しく、まあそのうちと伝えられないままになっていたときに、こつこつ貯金やハッピーマイル貯金が始まり、話をするきっかけができました。これからも子どもが楽しみながら学べる企画を引き続きお願いします。家の方でも、学校からもらって帰る資料や子どもが聞いて帰った話をふくらませ、話し合っていきたいと思います。

舞台での発表とダンスは、よく練習できていて感動しました。

また、日々、食品の働きや効果を教わって帰ってくると、「お母さん、は、体のどんな働きに役立つと思う？」など食事の準備時によく話してくれるようになりました。本当に「話」だけではなく、視覚的に知識を与えてくださっているおかげと痛感しています。家では、もちろんのこと、これからも学校の先生方のお力をお借りして、大切な食事について伝えていきたいと思っています。

子どもたちの発表は、はきはきして、分かりやすく良かったです。みんな朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしてほしいです。学校医の先生の「喘息」についての説明はとてもわかりやすかったです。



学校保健委員会に参加させていただき、学校でのいろいろな取り組みを知ることができてよかったです。基本的には、やはり家庭内での日常生活のことばかりなので、親として気をつけていくことがたくさんあると再認識しました。また、親もいろいろな情報や知識を学ぶことも大切なことだと思いました。



いつも、子どもたちの「食」と「健康」を支えていただき、ありがとうございます。

今日は、改めて、食育や健康のことに考える機会をいただき、よかったです。これからも家庭での基本の子育て、プラス学校での学びで、健康でまっすぐな子どもに育つように願っています。



今回初めての参加でしたが、子どもたちの発表やダンスを見て、話の内容がとても分かりやすく、また、学校医の先生のお話が聞けて、とても勉強になりました。朝ごはんから一日が始まるので、もっと栄養バランスを考えて、おいしいものをつくる様、親も努力していきたいです。「早寝・早起き・朝ごはん」をこれからも頭に入れて、家でもしっかり教えていきたいと思っています。これからも、ご指導よろしくをお願いします。

18名の保護者の方が参加してくださいました。ありがとうございました。