

ほけんだより

8月

NO.7 / R8年 8月 24日 七ヶ浜町立汐見小学校 保健室



8月の保健目標 「規則正しい生活をおくろう」

9月の保健目標 「けがの予防をしよう」

<8月の保健行事>

検診・検査	実施日	対象学年	場所	注意すること
身体測定 身長・体重を測ります。 バランスよく成長しているかをみます。	24日(月)	6 学年	保健室	体操着(半そで・短パン)を忘れずに持ってきてましょう。 髪の毛の長い人は結び方に気を付けましょう。 (二つに結びましょう。) 体を清潔にしておきましょう。
	25日(火)	5 学年		
	26日(水)	4 学年		
	27日(木)	3 学年		
	28日(金)	1・2学年		
	31日(月)	特別支援学級		

<夏休みの生活チェック>

毎日暑い日が続いていますが、夏休み中元気に過ごすことができましたか？

夏休み明けの学校生活を元気に過ごせるように、夏休み中の一日を振り返って、チェックしましょう。

☐ 朝、決まった時間に起きた。

☐ 朝ごはんを食べている。

☐ 顔を洗ったり、歯みがきをしたりした。

☐ 体を動かして、運動した。

☐ 食事を3回きちんととっている。

☐ お手伝いをした。

☐ お風呂に入った。

☐ おやつを食べすぎなかった。

当てはまらない項目があるなら生活を見直すチャンスです。生活を振り返りましょう。

「夏野菜で元気いっぱい」

暑い時期は、こまめに水分をとることが大切ですが、食事也很重要です。そうめんやざるそばなど冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいお菓子ばかり食べていませんか？夏バテしないように栄養バランスのよい食事をとりましょう。

おすすめなのは、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分がたっぷり含まれているので水分がとれて、体の熱やほてりをとってくれます。体の調子を整えるビタミンも豊富です。トマト、なす、きゅうり、枝豆、とうもろこし、オクラ、ズッキーニ、ピーマン、ゴーヤ、モロヘイヤ、スイカ・・・など、みなさんはどんな夏野菜が好きですか？



学校保健員会を行いました

7/24（金）に学校保健委員会を汐見小学校で行いました。学校管理校医の鹿島哲先生、歯科校医の梅津謹也先生、栄養教諭 阿相美智子先生（学校給食センター）、町保健師 藤井智子様、PTA会長奥山麻紀さん、副会長 清川千晶さんにお越しいただき、学校保健に関して様々な御指導御助言を頂きました。



【健康診断の結果から】

体格 肥満の状況	3年生男子、6年生男子と4年生女子、5年生女子に肥満傾向の児童が多い。早食いや偏った食事や運動不足など子供の生活習慣の乱れが見られる。
歯科検診結果	むし歯がある児童が22.0%いる。R4年度から少しずつ減少している。県平均に比べるとむし歯が多い。

※健康診断の結果、受診が必要な場合は「受診結果報告書」を配付しております。記入は保護者の方、もしくは医療機関の方が行ってください。受診後、学校まで用紙を御提出ください。

【体力・運動能力調査の結果 体育主任内海先生から】

「運動やスポーツをすることが好きですか」の項目で男女共に95%以上を目指している。体育の授業では、体づくり運動（サーキット）の導入を行っている。低・中学年で「多様な動きをつくる」こと、高学年で「体の動きを高める」ことをねらいとしている。また、校庭が暑さ等で使用できない場合はプレイルームや、音楽室を活用し運動・遊び空間の設置を行っている。

【給食センター阿相栄養教諭から】

カレーやすき焼き煮のような肉がたくさん入り、味の濃い料理はよく食べる。肉類、揚げ物は食べるが魚類、野菜類、海藻類、豆類は残食が多い。栄養面で食べてほしい食材や昔ながらの料理は好まれない。牛乳の一気に飲みやよく噛まない食べ方は、腹痛や食べ物をのどに詰まらせる原因になりやすい。肥満も心配されるため給食はよく噛んでゆっくり食べて欲しい。

★七ヶ浜給食センターのInstagramに給食のレシピを公開している。

【学校医の先生からの御指導】

鹿島先生	今年開業25年になった。子供の肥満は遺伝だけでなく、食事、運動、甘い飲み物、甘い食べ物の摂取が関係している。給食の時間を確保し、ゆっくり給食を食べる環境をつくって欲しい。
梅津先生	食べることは、健康の入口だ。1口30回よくかんで食事をする習慣を家庭でつくってほしい。

❀今後、御家庭と一緒にがんばりたいこと❀

- ・早食いではなく、一口30回噛む習慣をつけさせたい。
- ・運動や外遊びが好きな子供をつくる。家族で運動やスポーツを楽しむ。
- ・歯科医で定期健診を行い、むし歯や歯周病を早めに治療する。予防歯科に力を入れる。食後、特に寝る前の歯みがきを確実にし、むし歯をつくらない。間食は時間と食べる量を決めて食べる。

