

## 平成30年度 学校保健委員会について

11月16日（金）に学校医の先生方、保護者、南中職員が参加して下記のテーマで学校保健委員会を開催し、子どもたちの望ましい生活習慣づくりのために、どのような援助をしていくべきかを協議しました。

学校医の先生方の講話概要と参加保護者の皆様の感想を紹介します。

- |   |        |   |       |           |
|---|--------|---|-------|-----------|
| 1 | テーマ    | 「子どもたちの心身の健康を目指して」<br>～ 望ましい生活習慣づくりのために ～ |       |           |
| 2 | 内容     | (1) 南中生の健康課題について                          |       |           |
|   |        | ・食生活アンケート結果より                             | 栄養教諭  | 松田 和子     |
|   |        | ・生活リズムチェックの結果より                           | 養護教諭  | 渡辺 恭子     |
|   | (2) 講話 | 『生活習慣の課題が心身に及ぼす影響について』                    | 学校医   | 高清水 一善 先生 |
|   |        | 『生活習慣と歯の健康について』                           | 学校歯科医 | 工藤 卓奥 先生  |
|   | (3) 協議 | 「望ましい生活習慣のためにできること」                       |       |           |

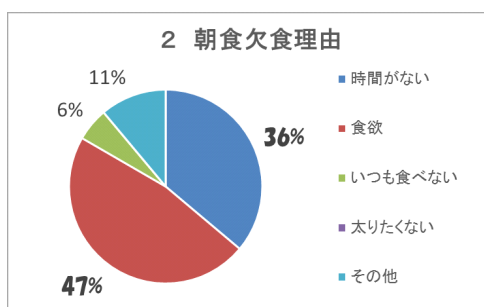
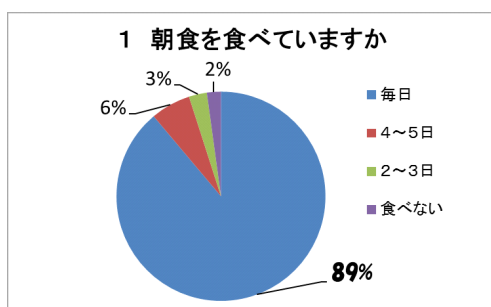
### 調査の結果から

『食生活アンケート』『生活リズムチェック』の結果から、本校の健康課題が次の点であることがわかりました。

- 朝食を毎日食べる生徒が以前より減少している。
- 生徒の1割が7時過ぎに起床している。
- 生徒の4割が11時過ぎに就寝している。
- 文部科学省で推進する『早寝、早起き、朝ごはん』ができていない生徒が3割と少ない。
- 生活リズムチェックを実施する期間は意識して生活できていたが、継続するのは難しい。
- 栄養バランスについての意識が低い。

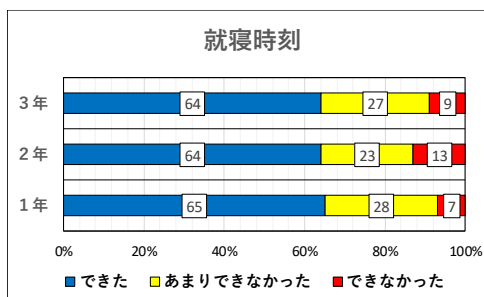
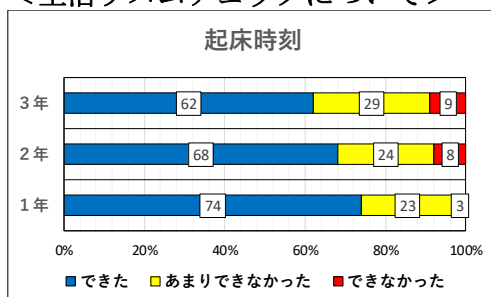
### 参考資料

#### <朝食について>



朝食欠食の理由として「時間がない」「食欲がない」が大半を占めています。就寝・起床の生活リズムを見直し、毎日朝食を食べる習慣を身につける必要があります。

#### <生活リズムチェックについて>



時間を意識しながら生活し、よりよい生活習慣にしようとする意欲を高め、実行していくことをねらい、『生活リズムチェック』を実施しています。左は目標時間に対する自己評価です。

## 校医の高清水一善先生の講話（概要）

### ■『血糖値』について

『血糖値』とは、血液中のブドウ糖の濃度のこと、人が生きていく上で必要であり、特に脳細胞はそれをエネルギーとしていて重要である。

血糖値が低くなると、集中力が低下し、さらに低くなると冷や汗や動悸も起こる。また、高値を放っておくと糖尿病になる恐れもある。

『血糖値』を急激にあげないためには、野菜やタンパク質を摂取した後にごはんやパンなどの炭水化物を摂取するとよい。また、膵臓を守るためには、ゆっくりかんで食べることが大事である。

脂肪やタンパク質は血糖値を上げない。

## 学校歯科医の工藤卓奥先生の講話（概要）

### ■スポーツドリンクについて

スポーツ協会が推奨している運動時の飲み物は、麦茶・水・スポーツドリンクである。しかし、スポーツドリンクで虫歯菌が増えてしまうので、スポーツ終了後にうがいをするのが大切である。さらに、歯磨きをしてほしい。

### ■日常の注意点

・むし歯は自力で治すことができないので、オフシーズンのときに受診してほしい。これには、親の心がけが大切である。

・歯周病が非常に多いので、定期的に検診を受けてほしい。

### ■電動歯ブラシについて

悪いものではないが、様々な種類があるので、歯科医に相談して使ってもほしい。使用時は、「歯間にはブラシが入っているかどうか」「歯ぐきばかり磨いてないか」等をチェックし、使いこなすことが大切である。

## 参加された保護者の皆様から

- ◇ 食生活アンケートと生活リズムチェックの結果から歯の健康及び血糖値まで幅広く知ることができ、大変勉強になりました。子どもたちが調査結果や実際にチェックした結果から、改善しなければならないと意識したり、気付くことが重要だと思います。その上で、具体的なアドバイスを学校や家庭が示して継続を促していかなければならないと感じました。
- ◇ 血糖値の上がり下がりには、食事の仕方が大きく関わり、またブドウ糖についてよくわかりました。スポーツドリンクを飲んだ後のうがいやオフシーズン中の歯の予防検診の大切さがわかりました。血糖値と歯の両方にジュースはよくないと再確認できました。
- ◇ 医師の専門的なお話を聞くことができる良い機会でした。スポーツにまつわる歯の話は、大変興味深い内容でした。先生のお話のようにケアできるのが理想ですが、子どもの意識が低いので、課題がたくさん見つかりました。
- ◇ 部活の時、子どもから水筒にスポーツドリンクを入れてほしいと言われ、ためらっていましたが、やはり歯に良くないことがはっきりわかりました。また、夜は唾液の分泌が少ないので、しっかりと磨かなければならないことがわかりました。
- ◇ 学校医の先生たちの講話を聞かせていただき、健康の大切さ、生活習慣を考える良い機会となりました。今後、子どもと話をする話題をいただきました。
- ◇ 生活習慣病のことも考えず、子どもたちは飲みたいジュースがあるとすぐに飲んでしまいます。親として健康的に過ごせるように気を付けさせたいと思いました。