

平成30年度 校内 学校保健委員会 報告

6月18日(月)に学校保健委員会を開催しました。

「心と体の健康づくり」～食と栄養について～をテーマに、栄養士の小池さんのお話を聞きました。また、北部小学校の健康診断結果や、体力テストの結果、給食の様子などを報告させていただきました。PTA役員の皆様には、お忙しい中参加をいただきありがとうございました。

H30 定期健康診断の結果について

歯科要受診者数 *う歯未処置(乳歯・永久歯)・歯肉炎・歯垢付着など

学年	人数			
	27年度	28年度	29年度	30年度
1年	52	43	45	21
2年	43	41	54	36
3年	29	21	40	52
4年	33	41	67	29
5年	34	41	33	32
6年	42	29	57	21
計	233	216	296	191
	53%	47%	61%	38%

4年生の歯みがき指導の後から要受診者数は減少している。
正しい歯みがきの方法を意識するきっかけになった可能性がある。

要受診者数は、前年に比べ減少し、4割程度になりました。治療が必要な歯周疾患やう歯になることを未然に防ぐためには、「歯磨き」が大切です。

ポイントは、

- ・食後に磨き残しが少ない歯磨き
- ・保護者による仕上げ磨き が必要です。

御家庭でのお子さんの歯磨きの確認をお願いします。

H29 体力テストの結果と今年度の体力作りについて

<分析>

- ・「握力」「50m走」の記録が勝っている。
→俊敏性と腕の筋力が良い事が分かる。
- ・「長座体前屈」「20mシャトルラン」の結果が劣っている。
→柔軟性・持久力が低い事が分かる。

<今年度の取り組み>

- ① サーキットトレーニングを行い、様々な運動を取り入れる。
- ② ジョギングタイムや縄跳びカードに、学年の目標を設定する。



学校給食の様子について

- ・学校では、楽しい雰囲気では給食が食べられるように指導している。
- ・「もぐもぐタイム」という、集中して食べる時間を設定している。
- ・本校は、豊田地区で残食が一番多い学校である。
- ・野菜や豆類、魚の好き嫌が多く、メニューによって残食の量が変わる。
- ・食べる時のマナー(会話、姿勢、箸や器の持ち方等)を整えたい。



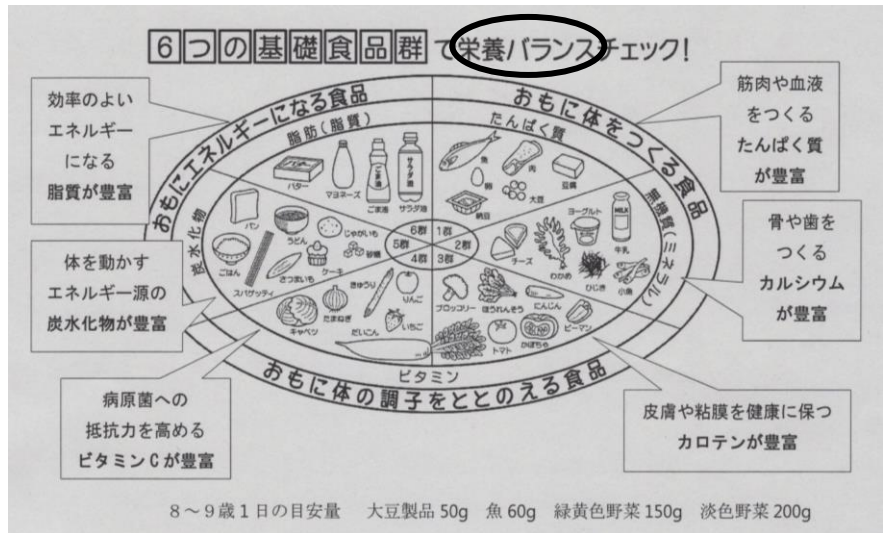
北部小学校の「心と体の健康づくり」のため御協力よろしく申し上げます。

豊田給食センター 栄養士 小池知美さんのお話

小学生に必要な栄養は？

栄養素は、身体の表面の成長だけでなく、中身（筋肉・脳・内臓等）を作っています。栄養のバランスが偏っていると、栄養素が上手く働かないので、バランス良く摂るようにしましょう。

ミ（汁物）・
ニ（肉、魚）・
や（野菜、果物）・
ご（ご飯、パン、麺）4つ
をちゃんと揃える事を意識
出来ると良いですね！



食事が心身に及ぼす影響

年齢による骨量の変化

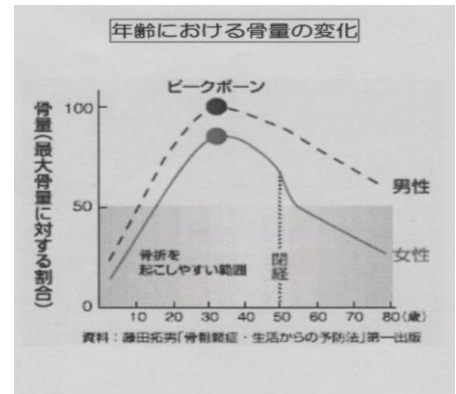
- ・ 30歳中頃までに十分なカルシウムを摂取することで、老後の骨密度が変わる。
- 思春期に骨を強くしよう！

カルシウムが多く含まれる食品

- ・ 乳製品、小魚、切り干し大根、レバー、アサリ、ひじき

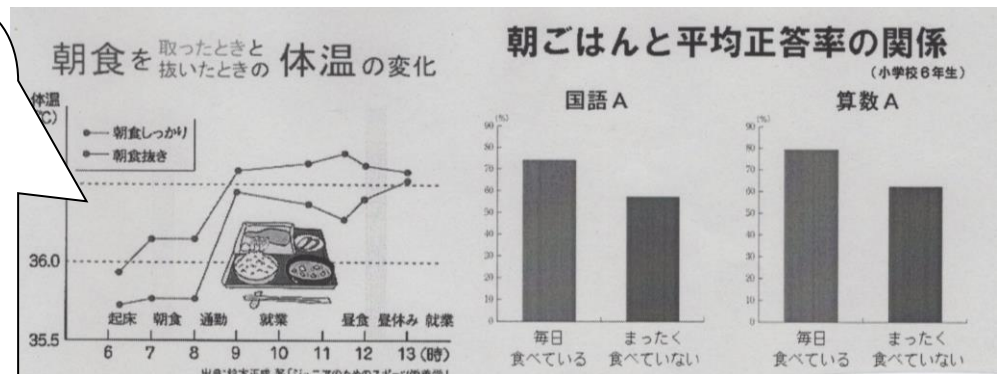
カルシウムをより効果的に吸収するために・・・

- ・ 魚のタンパク質や DHA、EPA をカルシウムと一緒に摂取すると良い。



朝食を取ったときと抜いたときの体温の変化

炭水化物のみの
摂取だと、体温が
一度は上がるが、
食べていない時と
同じ高さまで、低下
していく。
食べていない時と
同じ状態になる。



- ・ 朝食を食べてくると、体温が上がり、脳の働きも活性化される。
- ・ 集中して学習や運動をするために、朝食は大切。