

協議テーマ「子供たちの心と体のエネルギーを蓄えるためにできること」

今年度は、学校保健委員会のメンバーである、保護者、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、教職員で協議を行いました。それぞれの立場から子供たちの健康課題について話し合い、共通理解を深めることができたのでは、と思います。

- 食事・睡眠・運動の基本的な生活習慣だけでなく、**家族や友達との関わり**から満足感を得ることが必要。家族みんなで食事の時間を合わせるなど、家族が協力しあい、**粘り強く続ける**ことによって、習慣化される。学校の休み時間や、体育の時間、登下校だけでなく、家でのお手伝いなどの**日常の運動**を大切に、運動量を確保できると良い。
- 「なんとなく」食事をする、宿題をする、のではなく、**生活リズムにメリハリをつける**ことが大切。**地域の行事に参加し、外に出る機会を増やす**。
- 寝ている時間もエネルギーを消費しているので、十分な睡眠をとることで、朝ごはんを食べることができるのではないかと。どうしてもお腹が空いていないため、朝ごはんが食べられないときは、**夕食の量を腹八分目にする**などの工夫が必要。外での遊び方を知らない子供が多く、外に出たがらない事がある。学校で遊び方を教える機会をつくる。特に夏休みは、子供だけで外で遊ばせるには、**熱中症や不審者が不安**。



学校医 加藤先生より 「早寝 早起き 朝ごはん について」

- ・寝る時間が早い子供ほど、ペーパーテストの成績が良いというデータがある。
- ・朝食には「生活のリズムをつくる」、「体温を上げる」、「脳に栄養を与える」というはたらきがある。
- ・寝ている間に分泌されるセロトニンというホルモンは、幸せホルモンと言われており、減少すると、過敏性胃腸炎や、うつ病の原因となるとされている。



学校歯科医 木下先生より 「仕上げ磨きから始まる歯磨きの習慣づけ」

- ・仕上げ磨きのタイミング…夕食後や寝る前を日課に。決まった時間に一緒に磨いて歯磨きの習慣づけをしましょう。
- ・仕上げ磨きのコツ…歯磨き中に話しかけたり、数を数えたりしながら歯磨きするのがおすすめ。仕上げ磨きが終わったらほめることが大切。歯ブラシが歯ぐきに当たると嫌がるので、不快感を与えないようにすることも重要。



学校薬剤師 大栗先生より 「視力と照度（明るさ）の関係について」

- ・特に10月や11月は廊下側と窓側の明るさの差が大きく、目が疲れてしまう心配があるため、教室の明るさを均一に保つために、カーテンを使用する、窓側の照明を消すなどの工夫が必要。
- ・目と本の距離は30cm程度が望ましい。

