

学校保健委員会だより

第2回学校保健委員会を2月6日（木）に開催しました。学校医の先生をはじめ、PTA本部、保健給食委員、学年委員のみなさんが出席してくださいました。

PTA保健給食委員の方々から「給食体験会について」、養護教諭から「歯科保健状況・朝食状況」を報告した後、栄養教諭・本田恵美子先生から「朝食の役割」について講話をいただきました。最後に全体を通して、学校医の先生から指導・助言をいただき、今年度の学校保健委員会は終了いたしました。

1. 給食体験会の報告

PTA保健給食委員会では、毎年『給食体験会』を実施しています。

保健給食委員会が給食に参加し、子どもたちと一緒に配膳から片付けまでを体験します。子どもたちの給食時の様子を知る貴重な機会になっています。今年度は11月26日（火）に実施しました。



【配膳や片付けの様子について】

- 子供同士でどのようにすれば盛りつけがスムーズにできるか相談しながら行っていた。全員で協力して配膳していた。
 - 箸の向きや食器をきれいに片付けられていた。
 - 1年生の小さい体でも重たいみそ汁をていねいに運んでいた。
 - 給食室へのあいさつがしっかりできていてよかった。
- △ 片付けの時に、他の分担を待たずに先に行っていた学年があった。

ご協力ありがとうございました。今後の食育指導へ繋げていきます。

【児童の食事の様子について】

- 食事の時間を気にしながら全員楽しそうに食事をしていた。
 - 時間内に食べ終わらなくて片付けが忙しそうだったが、苦手な物も一生懸命食べていた。
 - 時間が決まっているので、ダラダラ食べる子がいない。後から給食室に食器を持って行く子がなくてすごいと思った。
- △ おかず1種類のみを食べ進め、三角食べをできていない子がいた。
△ 食事が速い・遅い子の差があった。みんなでごちそうさまができていなかった。
△ 好きな物から食べてしまい、苦手な物がなかなか進まない子が多かった。

2. 歯科保健状況・朝食調べ

家庭での歯・口へ取り組みについて

- 定期健診（5人）
- 仕上げみがきをしている（8人）
- 強くみがきすぎないように声をかけている（2人）
- 歯間ブラシを使用している
- 食事中は牛乳を飲むようにしている
- 歯のクリーニングとフッ素を塗布している
- 正しい歯みがきの習慣づけ、よくかんで食べる・おやつを量を決めて食べる



● 歯に関して気になること ●

○ 歯の定期受診はどのくらいのペースで行うか

- 子供のうちから舌みがきは必要か
- 子供の口臭について

○ 仕上げみがきの実施時期

○ 子供の歯磨き粉について

学校歯科医

森田先生に聞いてみました！

○歯の定期受診はどのくらいのペースがいいでしょうか？

A. 歯の定期健診は半年に1度は必要です。

学童期の口腔内は乳歯と永久歯が混在し磨きにくいことに加え、乳歯は永久歯に比べて表面が弱いのでむし歯になりやすいため、定期受診を受けることが大切です。

○子供のうちから、舌みがきは必要か？

A. 子供の舌ブラシは賛否両論あります。私は絶対に必要だとは思いませんが、口の中を清潔に保つことはよいことです。舌ブラシ用の道具も売っているので、どうしても気になる場合には、優しく週1回程度やってください。やりすぎると、常在菌を減らしかえって口臭が酷くなる場合があります。

○子供の口臭がたまに気になります。改善策はありますか。

A. 子供の口臭は、不正歯列や要注意乳歯などがあることによる、みがき残しが原因となっている場合があります。まずは、しっかりとブラッシングが大切です。また規則正しい生活習慣を送ることや、香辛料を控えることも良いです。それでも改善されない時には、歯科医院で相談しましょう。

○仕上げみがきはいつ頃まですればいいですか。

仕上げみがきをしている時に、歯ぐきに当たると痛がります。

A. 仕上げみがきは小学校卒業するまでやってもいいです。

痛がる場合には、別の軟らかい歯ブラシを用意して圧力をかけず振動を与えるようにして磨きます。子供用は毛先が短いので、固くなりがちです。口に入れば小さめの軟らかい大人用でやってください。

○子供のうちでも歯磨き粉は必要ですか。

A. 歯磨き粉は本人が嫌がらなければ使ってください。しかし、うがいができることが条件です。歯磨き粉には、フッ素が添加してあるものが多く歯の表面を強くし汚れも落としやすいです。

●太田小の朝食摂取状況 まとめ

- 朝ごはんを毎日食べてきている。
主食！（100%）
- 全ての家庭が朝ごはんを食べることの大切さを感じている。
- 緑色の食品を食べるのが難しい。
- 朝ごはんの内容は、主食と赤色か緑色の食品と組み合わせているメニューが多かった。

【朝ごはんの内容】

- 米・パン・いも類・シリアル等 …… 100%
- 肉・魚・卵・豆類 …… 55.8%
- 野菜・果物類 …… 65%
- 牛乳・乳製品・海藻 …… 34.2%

●朝ごはんを食べるか

朝ごはんを食べない人(太田小)



… 0人

平成31年度 文部科学省委託調査によると

朝食を「毎日食べる」の割合

小学生…86.7%

中学生…82.3%

高校生…81.9%

詳細は、HP 及び保健室前に掲示します。
お時間があるとき、是非みてください！



← 太田小学校
ホームページ

< 歯科保健と朝食調べの報告 >

- 太田小学校のむし歯治療率について報告しました。今年度も治療率 100%を目標に取り組み、学年の半分が 100%の治療率となりました。全体では約 93%です。家庭のご協力もあり、昨年度よりも 10%上がっています。今年度も残り二ヶ月と少ないですが、まだ、受診をしていない数人については、治療へつなげていけるように取り組み、治療率 100%で来年度を迎えたいと思います。
- 冬休みの親子はみがきテストで募った、家庭で行っている歯科保健への取り組み例の紹介や、歯に関する疑問を、歯科校医森田先生にご回答頂き、情報提供を行いました。今後の、むし歯・歯周疾患予防の参考にしてほしいと思います。
- 冬休み明けに協力して頂いた、「朝ごはんチェックシート」について報告しました。朝食欠食率は0%で、毎日必ず食べて登校する習慣がみられました。文科省の調査によると、学年が上がるごとに「毎日食べる」人の割合が減っています。小学生の時期から、朝ごはんを食べることを習慣として身につけている太田小の子供たちは、中高校生・社会人になっても変わらないでいてほしいと思います。
- 今回の調査では、朝ごはんの内容は、主食(黄色の食品群)は食べてきているが、主菜(赤色の食品群)・副菜(緑色の食品群)が揃っていない傾向がありました。品数は3品が平均して1番多い結果でした。



3. 講話【朝食の役割】 ◆講師：栄養教諭 本田恵美子先生

◎朝食の役割とは？

～ 体を目覚めさせ、脳の働きを活発にさせること ～

①体温上昇 ②排便を促す ③脳へのエネルギー補給 ④1日のスタートの合図

▲子供の現状 ⇒ 夜型生活の増加・・・寝不足や疲労感が取れずに体調不良に。
生活習慣の乱れから、朝気持ち悪くてご飯を食べられないなどの欠食が問題視されている。

ニワトリ症候群に注意

～現代の子供たちの食事の特徴～

一口メモ

知っていますか？

現代の子どもの食事の特徴を、

「孤食」(コ 食) …… 一人で食べる

「欠食」(ケツ食) …… 朝食を食べない

「個食」(コ 食) …… 家族が別々に、それぞれの好きなものを食べる

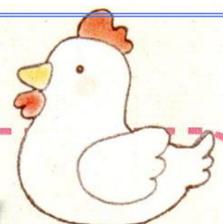
「固食」(コ 食) …… いつも同じものばかりを食べる

とし、上の漢字の「孤・欠・個・固」の音「コケッココ」をとって、

「ニワトリ症候群」という。

親子で楽しく食事を!

コケッココのように早起きを!
朝ごはん抜きはだめ



山梨大学教育人間科学部 准教授 中村和彦「子どものからだに危険な!」より

* 温かい朝食を家族そろって食べることが心の栄養を満たし、
子供たちにとって、一番の「食育」となる *

◆脳のエネルギー源はブドウ糖！

*ブドウ糖+……=でんぷん
(ごはん・パン、芋等)

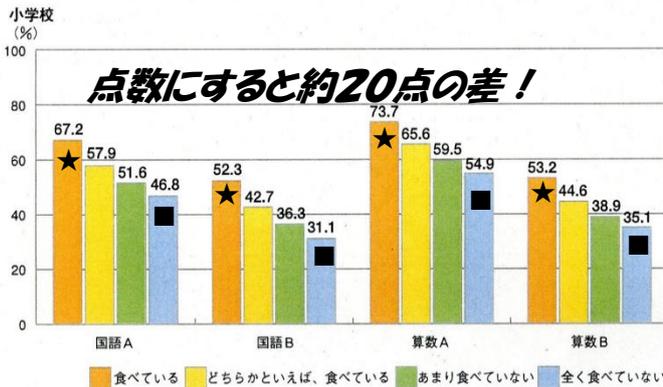


=1時間

☆脳がブドウ糖を消費する量は、「1時間に5g程度」。
角砂糖1個分よりも多い量が消費されています。
脳はブドウ糖を蓄えることはできず、常に消費し続けます。
☆蓄えられる時間は最長12時間。
前日の夜7時に夕食を食べると、翌朝の7時にはブドウ糖が、空の状態になります。

！朝食を食べてブドウ糖を補給しないと、脳が働かない！

<資料2> 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



- 星のグラフが朝食を毎日食べている子供、四角が朝食を全く食べない子供の正答率を表しています。
- 朝食を食べるか食べないかで、学習効果に差が出てしまいます。
- 子どもの成績を上げるためには、朝食をきちんと食べさせてあげることが大切!!**

??太田小学校の朝食・・・改善点は??

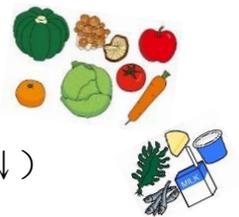
◎太田小学校の朝食アンケートでは、朝食摂取率は100%

◎主食として食べる、ご飯・パンの摂取率は100%

▲では、子供たちの体を作るもとになる食品は？

肉や魚、卵など、いわゆる主菜：赤色の食品 ⇒83.5% (主食より17%↓)

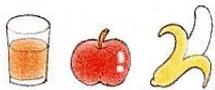
野菜や果物、体の調子を調える副菜となる緑色の食品⇒65% (大きく下がる)



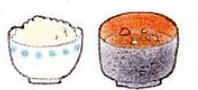
∴朝食摂取率100%の太田小学校ですが、バランスまで見てみると、少々問題が。

＼朝食はどんなものかいいの??／

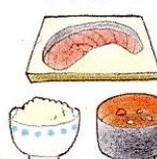
☆ちよっぴり朝ごはん
飲み物(牛乳・ジュース)
または果物



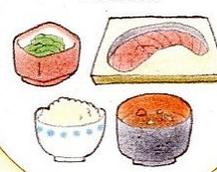
☆とりあえず朝ごはん
主食(ごはんまたはパン)と汁物



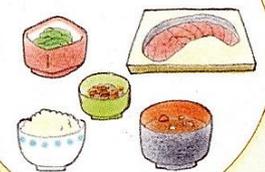
☆何とか朝ごはん
主食と汁物とおかず
(主菜=肉や魚)



☆かなりの朝ごはん
主食と汁物とおかず二品
(主菜と副菜)



☆ばっちり朝ごはん
主食と汁物とおかず三品
(主菜と副菜と副々菜)



理想は主菜、副菜をたし、日本の和食の基本形です。

△食べるともどしてしまう・・・など、体調の理由で朝食を受けつけないというお子さんがいます。
このようなお子さんに対しては、まず具のないスープや果汁飲料などで慣らしていきます。
慣れてきたら、プリンやヨーグルト、果物を。さらに慣れてきたら、主食とスープを組み合わせさせて食べさせると良いそうです。

※とはいえ・・・一汁三菜の朝食を毎日作るのは、かなり大変です。
そこで、簡単に、しかもバランスの良いレシピを紹介いただきました！