

# げんき

泉田小学校  
ほけんだよりNO.14  
2013年7月26日

## 学校保健委員会を開きました!

7月3日(水)に、学校医の穀野真一郎先生、学校歯科医の伊藤好之先生、薬剤師の池上究先生をお迎えして、第1回目の学校保健委員会を開催しました。連日のようにPTAの会議がある中、たくさんの保護者のみなさんにも参加していただき、ありがとうございました。

ここでは、協議したことや、学校医の先生方のお話を中心にお知らせします。

テーマ

『子どもたちの望ましい生活習慣の形成をめざして』

ふだんの生活を見て気になること、身につけさせたい生活習慣や働きかけは？

～グループ協議で出された意見です～

### 早寝・早起き

- ・朝、起きるのが遅い。
- ・ぱっと起きられない。
- ・一人で起きられない。
- ・朝から元気がない。
- ・夜寝るのが遅い。

- ・タイムスケジュールを作る
- ・早寝をする。(遅くても10時には寝かせる)
- ・子どもと一緒に寝る。(テレビが見たくても、演技でも・・・)
- ・早く起こす。

バランス良く食事をしてほしい

好き嫌いなく食べてほしい

- ・目で見て味わって、食事の楽しさを伝える。

### 食事

- ・バランスが悪い  
→おかずに手が伸びない、みそ汁を食べない、ご飯を食べない
- ・少食である。
- ・ご飯を食べるのに時間がかかる。

友だちの家では、どのくらいしているのだろう・・・

### テレビ・ゲーム

- ・ゲームの時間がとても長い
- ・暗いところでゲームをする
- ・すぐ前でテレビを見る

- ・テレビやゲームの代わりにするものを見につける。(例：10分でもいいので読書する など)
- ・大人も一緒になってテレビやゲームの時間を決める。(例：平日はゲームなし 土日はよい など)
- ・聞き上手になる(例：学校の様子を聞く など)
- ・できるだけ外で遊ばせる。

## 宿題

- ・言わないと宿題をしない。
- ・8時や9時など、勉強を始めるのが遅い。
- ・勉強時間が短い。
- ・寝そべて勉強している。

- ・帰ったらすぐ宿題をする。
- ・地区でルールを決める。  
(宿題をしないと遊びに行けないというルールがある地区もあるそうです)

- ・時間を意識して、上手に使って生活できるように予定を決める。

## 時間の使い方

- ・時間の感覚がない  
(例：朝からダラダラとテレビを見てしまい、ごはんが進まなくなる)

## 校医の先生方のお話

### 穀野先生から

5倍太り  
やすい!

・朝食を抜くと、太りやすくなったり、糖尿病のリスクも高くなったりするというお話をうかがいました。**小さいころの食習慣は、大人になるまでつながっていくので、特に大切だ**ということでした。

#### 朝食の習慣を身につけるために

- ・朝食前に軽い運動や読書を!
- ・『できない理由』を探して言い訳しない!



### 伊藤先生から

- ・歯科検診の様子から：昔と比べると、泉田小学校の子どもたちのむし歯が少なくなりました。ブラッシングも上手です。でも、きれいな歯の子がいる半面、1人で何本もむし歯を持つ子もいて、両極端になっています。
- ・かみ合わせがよくないと運動能力も落ちます。(じょうぶな歯だからこそ歯を食いしばって踏ん張ることができるのです。)『かむことはからだにいい』というお話をうかがいました。

### 池上先生から

- ・アレルギーについて、特に『アナフィラキシーショック』が出た場合の対応に使われる『エピペン』についての情報を教えていただきました。エピペンは、扱っている病院が限られていますが、穀野医院では扱っているそうです。強いアレルギー反応がある、過去に蜂に刺されたことがある、など心配なことがある人は、一度、お医者さんに相談するとよいということでした。

※裏面に、生活習慣アンケートの結果をのせてありますので、裏面もご覧ください。