

学校保健委員会だより

平成31年1月17日

川本北小学校 学校保健委員会

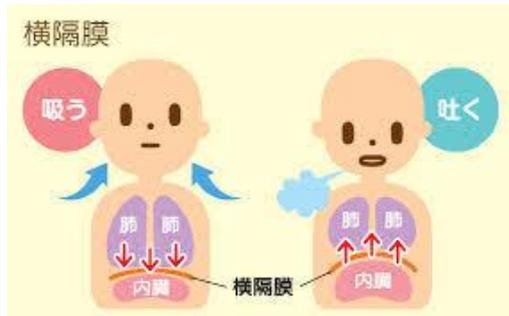
第2回学校保健委員会が、1月17日(木)に多目的ホールにて行われました。深谷市保健センターの保健師さん、栄養士さんから深谷市が取り組んでいる健康づくりについて、お話を沢山伺うことができました。

『今日から あなたから 毎日プラス1000歩&プラス野菜ひと皿』

講話 深谷市保健センター保健師 鳥羽 久美子様 小玉 尚代様 栄養士 栗原 ひとみ様
「めざせ健康長寿！ふかやまるごと・健康づくり」のパンフレットを基に講話

- 体組成測定**：参加した保健委員は、普段知ることのできない体組成を測定していただいた。体脂肪率はもちろん筋肉量、水分量、基礎代謝量など11項目の結果を基に体型判定。自分の体を見つめなおす貴重な体験だった。
- 運動**：深谷市では「ふかや毎日プラス1000歩運動」を行っている。専用の万歩計を着け1日8000歩を目安に歩き、健康寿命を延ばすことが目的。(1000歩は約600~700m 約10分。深谷市の健康寿命は県内63市町村中、男性57位 女性47位。1位の鳩山市より男性2.1歳 女性1.3歳健康寿命が短い。)

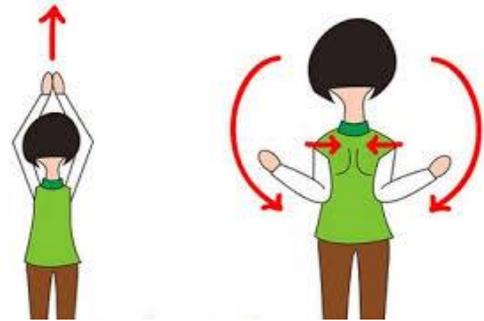
簡単ダイエット呼吸法



- ・横隔膜と腹筋を意識し、ゆっくり呼吸。
- ・5回ほど

☆ちよつとした時間に行える運動

簡単ダイエット肩甲骨まわし



- ・呼吸を止めないで、まっすぐ伸ばした腕をゆっくり降ろし、肩甲骨を寄せる。
- ・5回ほど

- 食生活**：深谷市アンケートでは、1日に1回しか野菜を使った料理を食べていない人が55.1%。1日あたりの平均野菜摂取量は目標350gより70g少ない。特に朝食から野菜を摂ることをすすめている。野菜の70gは小皿1皿分。栄養素を逃がさない料理法、炒める・揚げる・スープにするなどを提案。
- 休養・こころの健康**：30代、50代の男性は睡眠時間が不十分。10代前半は8時間以上、20代~30代は7時間、40~50代は6.5時間が標準的な睡眠時間。休養、睡眠が充分取れないと、体だけではなく心も弱ってくる。深谷市ホームページ内の「こころの体温計」でストレス度チェック。
- 歯と口腔**：子どもの歯科医受診は多いが、大人は少ない。1年に1回以上歯科検診を行い、デンタルフロスなどを毎回使用するとよい。
- 飲酒・喫煙**：深谷市内の高校生・大学生に飲酒喫煙のアンケートを実施。20歳未満の飲酒経験者は20.2%。きっかけは家族や親せきからのすすめ。20歳未満、妊産婦へ飲酒・喫煙はすすめない。
- 健康管理**：健康診断の受診。永く健康で過ごすためには日ごろから生活習慣について意識する。

「第2次深谷市健康づくり計画」の計画書が深谷市ホームページ内で掲載。

ぜひ、活用してください。

本校のインフルエンザ等の罹患状況 養護教諭 塩原 香里先生



1. 1月8日～1月17日までの欠席・インフルエンザの状況

低学年を中心に増え始めている。深谷市内では9校で学年・学級閉鎖があった。

2. 学校でのインフルエンザ予防対策

手洗い、うがい。給食前のアルコール消毒。マスク着用。加湿器、霧吹きを使用し湿度を保つ。ホームページ等でインフルエンザ状況の情報提供。出席停止届けの提出と出席停止期間の確認。

本校児童の生活習慣アンケートの結果 養護教諭 山本 恵先生

1. 睡眠について

学年が上がるにつれて、就寝時間が遅くなっている。4年生以上から夜11時以降が増えている。塾やお稽古など生活スタイルの変化が関係していると思われる。

低学年は夜9時まで、高学年でも夜10時までには寝る習慣をつけてほしい。

2. 朝食について

1年生は全員が毎日朝食を食べている。他の学年では、ほとんど食べないが7%いるので、朝食は必ず食べてほしい。また、朝食の内容（バランス）についても見直したい。

3. 運動について

外遊びや運動をする子と、しない子の差がある（二極化）。高学年ほど運動をする時間が少なくなっている。

☆睡眠・朝食・運動は小学生にとって大切な生活習慣。体力だけでなく学力の向上にもなり、大人になってからの生活習慣病予防にもなる。もう一度、生活習慣について見直してほしい。

指導講評 学校医 沼尻 良克先生

今回の講話は普段の生活を見直すきっかけになった。高齢になると「足が弱くなる→歩かなくなる」と悪循環になるため、普段からよく歩き足を丈夫にすることが大切。高齢者が足を骨折し、歩かなくなると完治後5年くらいで亡くなっていることが多い。子どもの頃から外で遊ぶこと、体を動かすことが運動習慣を身につけ体力向上につながる。

また、体力がないとインフルエンザに罹患しやすい。現在（1月17日）、インフルエンザA型が流行している。インフルエンザは高熱のイメージがあるが、平熱に近くても症状があればインフルエンザの可能性があるので、すぐに受診してほしい。

