

ほけんだより

令和7年7月18日(金)

睦合小学校 保健室

明日から夏休みが始まります。暑さに負けずに充実した夏休みになるといいですね。夏休みはつい、夜更かしをしたり、だらだらとすごしたりしてしまいがちです。生活リズムが崩れると、免疫力が下がり感染症にかかりやすくなったり、熱中症になりやすくなったりします。楽しい夏休みにするために、生活リズムを意識して過ごしましょう。

定期健康診断へのご協力ありがとうございました！

4月から始まった定期健康診断が終わりました。実施した健康診断の結果、受診が必要な児童には受診のおすそめを配付しました。学校での健康診断は、疾病や異常の有無を判断するスクリーニングであり、確定診断ではありません。そのため、学校から受診勧告を受けて専門医を受診した結果、「異状なし」と診断されることもあるかもしれません。どうぞご了承ください。夏休みを利用して受診していただければと思います。

コンクールのお知らせ

食に関するコンテストのプリントを配付しました。夏休み期間にぜひチャレンジしてみましょう！

コンクール名 (主催)	対象学年	内容
ふくしまっ子ごはん コンテスト (福島県教育委員会)	(1) 小学校低学年 (1～3年)の部 (2) 小学校高学年 (4～6年)の部	〈テーマ〉 ごはんが主食！わたしが作るアイデアごはん ・栄養バランスがよくアイデアに富み、手軽に作れるものであること ・材料費は1人500円以内を目安とすること ・生の魚や肉、冷凍加工食品は使用しないこと ●提出：8月22日(金)まで
「親子で作るまごころ食育お弁当」コンクール	5・6年生	県北の地元食材を2品以上料理に使用する。栄養バランスを考え、見て、食べて笑顔があふれるお弁当。 ●提出：8月22日(金)まで

夏休み明けの保健関係の提出物

- ① はみがきチェックシート
- ② ふくしまっ子ごはんコンテスト(希望者のみ)
- ③ 親子で作るまごころ食育弁当コンクール(希望者のみ)

8/22(金)提出 よろしくお願ひいたします。



学校保健委員会を開催しました

7月8日（火）に学校保健委員会を開催しました。

PTA 会長様、学校歯科医の先生、町役場の管理栄養士の先生、給食センターの栄養技師の先生にお越しいただき、「今年度の健康課題と健康教育の取り組みについて」をテーマとして、睦合小学校の健康課題について話し合いました。今年度は睦合小学校の健康課題として2つの課題に取り組んでいきます。ご家庭でも、ご協力よろしくお願いいたします。

課題① 裸眼視力 1.0 未満の児童が多い

学校の取り組み：受診の呼びかけと電子機器利用の見直し・改善

課題② 歯肉炎の増加

学校の取り組み：自分の歯に興味関心をもたせる活動を通じた、歯みがき習慣の定着

学校歯科医の先生より

- ・フッ化物洗口の実施により、むし歯罹患率は減少している。しかし、歯周病は増えてきている。
⇒食生活の問題がある。（ハンバーグなどの柔らかい食べ物はよく噛まないで、歯のプラークが取れない。固い食材を食べる機会が少なくなっている。）
- ・下前歯の裏側にプラークがたまりやすく、これは歯みがきだけでは落とせない。
⇒最寄りの歯科医院で除去してもらう必要がある。
- ・歯周病は、「痛み」が出にくく、気付かぬうちに進行する。

桑折町学校給食センター 栄養士の先生より

- ・肥満のお子さんは、「よく噛まない」「好き嫌いが多く」という傾向がある。
⇒給食でも固い、よく噛むことのできる献立を考えていきたい。子どもたちは、野菜の残さいも多いので、食べやすい献立になるよう工夫していきたい。
- ・食育を通して、「噛むことの大切さ」、「苦手でも食べてみようという意欲」を子どもたちに学んでもらえるようにしていきたい。

町役場健康福祉課 管理栄養士の先生より

- ・東日本大震災後、肥満度20%以上の子どもが増加していたものが、徐々に減少傾向であった。しかし、コロナ禍に再び肥満度20%以上の子どもが増加してきた。
- ・今年度は桑折町の肥満度20%以上の子どもの割合が、令和6年度より増加している。町としても課題として取り組んでいきたい。