



学校保健安全・学校給食委員会だより



1月21日（水）に、細谷小学校において「学校保健安全・学校給食委員会」が開催されました。児童の健康・体力・食育及び給食関係について、学校医、学校薬剤師、PTA執行部、学年委員、保健体育委員代表の方々にお集まりいただき本校の現状や課題についてお知らせし、協議を行いました。その様子をお知らせします。

学校医 飯村 文俊 先生によるご講話

「感染症のきほん かぜってなあに？」



○予防で大切なこと：感染を完全に防ぐことはできませんが次の対策は有効です。

◇せっけんを使った手洗い ◇定期的な換気 ◇咳エチケット

マスクも一定の効果がありますが、**手洗いと換気**が最も基本的で有効です。

○ウイルスでも薬がある場合一部のウイルスには抗ウイルス薬があります。代表的な例がインフルエンザです。

◇ウイルスが体の中で増え広がるのを抑える ◇症状が重くなるのを防ぐ

◇早く使うほど効果が高い（インフルエンザ抗ウイルス薬は、ウイルス増殖を抑制し発熱期間を約1日短縮する効果があり、**発症後48時間以内の服用が最も効果的です。**）

◇使っても「すぐ治る薬」ではない

◇かぜ（ウイルス感染）に抗生物質を使っても治りは早くならない。

◇抗生物質は万能ではない

◇ウイルス感染に抗生物質を使うと、副作用が増え、薬が効きにくい菌を増やす原因になる。

○風邪の時の基本的な対応

◇無理に登校・登園させない。◇水分をしっかり取る。◇ぐったりしている、つらそうな場合は受診する。

学校薬剤師 梅園陽子先生 ◇インフルエンザやコロナ感染症の検査キットが薬局で販売されています。



家庭に常備しておくとよいです。

◇第Ⅰ類の薬品になっていますので薬剤師が常駐している薬局で購入できます。

児童保健委員会・給食委員会児童による活動発表

〈歯を大切に〉乳歯の虫歯をそのままにしておくと、永久歯が虫歯になりやすくなること、歯が着色してしまうことがあること、歯並びが悪くなってしまうことなどについて全校児童に発信しました。

歯ブラシも歯の先が開いてしまうと歯の汚れを落とす効果が落ちてしまうので新しい歯ブラシに取り換えてください。また、まだ虫歯の治療がすんでない場合は早めに治療してピカピカの歯でよく噛んで食べられるようにしてください。

*口の中を清潔に保ち、よく噛むことでIgA抗体が高まり、感染症にもかかりにくくなる。



かみかみチェックガムを使つて、委員の皆様と一緒に力ミング30に取り組みました！

学校からの報告 〈体育関係から〉【新体力テストの結果から】

- ・男女ともにD評価の割合が高い。
- ・男子 握力・立ち幅跳びについて全国平均（R7）を下回っている学年が多い。
- ・女子 立ち幅跳びについては全国平均を下回っている学年が多い。



【体力向上に向けた取組み】

- スポーツタイムの実施…業間に全校児童で共通の運動をして、運動に親しむ心を育てている。今年度は2月のオープンスクールにて長縄大会を開催予定している。
- 頑張りカードの活用…全学年共通の頑張りカードで、先を見通して学習できるようにしている。
- うつのみや元気っ子チャレンジへの参加…クラスごとに参加して、運動を通して仲間との絆を深めた。



〈学校給食・食育関係から〉

【本校の課題】



- ほとんどの児童が朝食を毎日必ず食べて元気に登校している。
- 衛生習慣や食事マナー（お箸の持ち方を含めて）についての理解が不十分な児童もいる。
- 全体的に残食が多い傾向にある。

【学校課題に向けた取組み】

- 望ましい食生活習慣の形成についてなど、教育活動全体を通して計画的、継続的な指導を進める。
- 偏食を減らす手立てとして、その日の給食内容に即した栄養指導を行うとともに、偏食がもたらす弊害について理解させ、個々に応じた適切な指導を行う。

★残食ゼロプロジェクト（10月）

食品ロス削減月間で、それに伴い残食ゼロ月間を実施した。どうしたら残食を減らせるか、委員会の児童が対策を考え、給食時の放送や、掲示物の作成を行った。一か月で5回残食がないクラスには「リクエスト券」を発行した。



〈学校保健関係から〉

- ・肥満傾向の割合が、全国平均と比べて多い。食事の内容や時間を見直したり、体を動かす習慣を継続したりしていただきたい。
- ・健康診断後に、専門への受診が済んでいない児童がいる。進学・進級までに受診をお願いしたい。
- ・今年度は、インフルエンザ、コロナ感染症、マイコプラズマ感染症が流行した。体調不良時や発疹等がある場合は、病院受診をお願いしたい。現在はインフルエンザB型が発生している。

委員の皆様の感想（一部抜粋）

- ・学校医飯村先生のお話を聞いて、感染症について詳しくご講話いただいたので、今後の感染対策に活かしていきたいと思います。
- ・子供の体力については一番取り組みやすいと思うので自宅でも体を動かせるよう、これからも親子で楽しみながら取り組んでいきたいです。
- ・子供たちの体力が低下しているので、外で遊ばせるように声掛けをしようと思いました。
- ・学校での数々の取組を知ることができて、とても貴重な会となりました。

これからも子供たちの健やかな成長を願って、学校・家庭・地域の皆様と協力しながら教育活動を進めていきたいと思っております。

保護者の皆様にもご協力いただくこともあるかと思いますが、どうぞよろしくお願ひいたします。ご参加くださいました委員の皆様、お忙しい中ありがとうございました。

