

# ほけんだより 学校保健給食 合同委員会号

1月23日(木)に、学校医・学校薬剤師の先生方とPTAの関係役員の皆さんにご参加いただき、学校保健・学校給食合同委員会を開催しました。本校の食育・体育・保健の取組などについて報告し、学校歯科医の先生からご講話をいただきました。

## 学校保健・学校給食委員会とは？

子ども達が生涯を通して、健康で安全な生活を送ることができる力を身に付けるため、学校における健康の問題を協議し、健康づくりを推進する組織。主に教職員・保護者・学校医により構成されている。

## 《給食参観・試食会》

今年度は数年ぶりに給食参観及び試食会を再開しました。各教室での配膳や食事の様子を参観してもらったあと、学校栄養職員から献立の説明や調理工程の工夫などについて話を聞きながら、給食を試食していただきました。



## 《学校保健・学校給食合同委員会》

体育・食育・保健の担当者から、本校児童の実態や学校での取組など、以下の内容について報告しました。

【体育】新体力テストの結果

体力及び運動能力向上に向けた取組

【食育】給食指導及び食に関する現状と課題

食に関する取組、食物アレルギー対応

【保健】健康診断の結果、学校保健の取組

今年度の欠席及び感染症の流行状況

## ☆学校歯科医 高原 勝先生の講話 ～8020 運動について～

### ◎『8020運動』とは

日本歯科医師会が推進している『80歳になっても20本以上自分の歯を保とう』という運動であり、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにとの願いをこめて始まったものです。

むし歯や歯周病が歯を失う原因にもなるため、幼少期から正しいブラッシングを習慣化し、毎日の歯みがきで口腔内の衛生状態を保つことが大切であるということや、特に就寝時はだ液の分泌が減るため、寝る前の歯みがきは念入りに行うと良いなどの話がありました。

### ◎だ液の効果について

噛む力を補い消化を助ける役割だけでなく、細菌の増殖を抑えたり、むし歯や歯周病を防ぐ働きもあります。だ液の量は大人になるにつれてどんどん少なくなってくるため、食べる時によく噛んだり、おしゃべりをしたりして意識して舌を動かすことで、だ液の分泌量を増やすことができるそうです。

子どもの内はだ液の量が多いそうですが、最近では口で呼吸する子が増えており、口の中が乾くことで、だ液量の減少につながるため、鼻呼吸を意識させてほしいとの話がありました。

