

平成24年度学校保健委員会だより

いつも、育生会活動にご協力いただきありがとうございます。

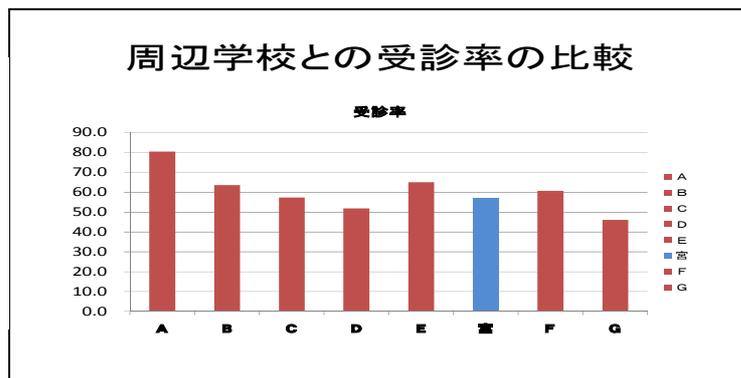
学校保健委員会を12月6日に開催しました。本年度は本部役員、環境保健部、教職員と学校内科医の加守田先生と学校歯科医の宮本先生、学校薬剤師の小川先生にも出席いただき、「宮の子」の健康についてご意見をいただきました。いただいたご意見を概略ではございますが会員のみなさまにも知っていただき、よりよい学校作りに生かしていきたいと存じます。

提案 1 歯科受診率から見える歯の健康

むし歯の受診率はよくなったが、治療をしてもまた、すぐにむし歯が出来ます。

しっかり歯みがきすることは予防する上で大切ですが、フッ素入り歯みがき粉などを使って、より効果的に予防する方法がいろいろあります。

むし歯の予防についてご意見をお聞かせください。



○フッ素を使ったむし歯予防について

宮本先生：市販のものは濃度が少ない。500ppm くらいだが、歯科医院で使用するものは、700～1300ppm ある。フッ素に関してはドクターたちの間で賛否両論あり、勧め方も違う。両者の意見を聞いて決めてほしい。歯科医院で半年に1回フッ素塗布してもらったり、1日に複数回の歯みがきをする内で、1回フッ素洗口したりするといいでしょ。歯科医院で相談してください。

学校薬剤師の小川先生より薬局で購入できるフッ素製品のご紹介

会社名：ゾネボード製薬株式会社

商品名：レノビーゴ

フッ素 100ppm/38ml/1本 1,475円

むし歯予防はしっかり磨くことが大切だが、フッ素を使うことでさらにむし歯予防の効果が高まる。

その他洗口剤として数種あるが、歯科医師の指導により使用すること

○歯科の定期検診を受けているか？

保護者：幼児期は医療費が公費負担である。小学生になると定期検診は1000円程度で済むが、感染症やその他医療費の保護者負担が大きくなる。学校での歯科検診を定期検診に換えるいる家庭も多いのではないかと。

宮本先生：子ども自身が判断できないため歯科検診以外でも定期健診を受けるべき、予防するにこしたことはない。

保護者：歯科検診でむし歯と診断されて歯科を受診したら、むし歯はないといわれるときがある。

宮本先生：学校検診は歯科医院と設備や環境が違うため、ライトの明るさや食後であることなど、さまざまな理由から判断が難しい。

まとめ →かかりつけ医をもち、長いスパンでケアすることが大事。

2 「健康チェックシート」から見える生活習慣

朝ご飯や夜の歯みがきはかなり出来ているのですが、寝る時間が守れないようです。今の社会全体の様子といえます。

お家の方は子どもが学校から帰っても、留守がちだったり、仕事が変則勤務で忙しかったりして、子どもを見てもらえないという背景があるようです。この状況を「宮の子」として、知っていただければと思います。

生活習慣について

夕方に子どもしか家にいない家庭が多くなり、夕食前に間食をして夕食が食べられない。寝る時間も遅くなるという、悪循環になっている。

職員：居眠りは、低学年ではあまりいない。

1時間目や午後の授業で居眠りをしていたり、家庭の協力が十分に得られず、生活習慣が乱れていたりする子どもが報告されている。

6年生でも空腹でしんどがる子がおり、昼前に机に伏せてしまう。

朝の会の友達のスピーチ中にうたた寝する子は、夜中にふとんの中でゲームをしている場合もある。

空気の入替えをして眠気覚ましが必要な時もある。

加守田先生：夕食を抜いて朝食も抜くと、18時間の絶食は子どもにはつらいだろう。朝ごはんには例えばおにぎりを作っておくのはできないか？

(学年によるが) 睡眠時間は8時間あれば十分でしょう。

ごはんを食べたら眠くなる。これは訓練でしか変えられないから練習するしかないだろう。

保護者：お菓子を置かないようにして、食事は朝を多く、夜少なくしている。

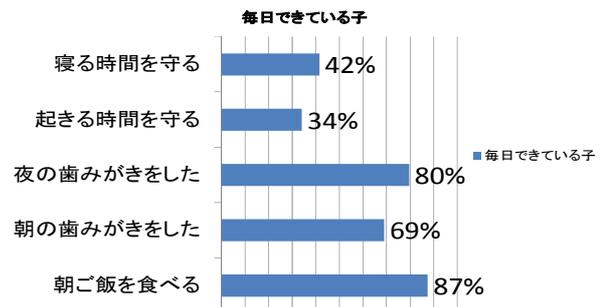
寒い中窓を開けて授業をしているクラスがある。それで体調不良になる子もあるのでは？

職員：それは少ないと思うが・・・換気について、もう一度考える。

宮本先生：出席されてる保護者は生活習慣が出来ているのではないか？話しあう趣旨は？

職員：生活習慣は個人で変えるのは難しいと思います。出来るだけ地域に持ち帰って広めていっていただきたいと考えている。

宮健康チェックシート集計



和歌山市立宮小学校

校長 谷田 幸雄

和歌山市立宮小学校育生会

環境保健部長 宝学里美