

ほけんだより

翁島小学校



<第2回目生活習慣チェックシート(10月実施)の結果について>

今回の結果でわかったこと

・起床時刻について…翁島小では、9割の子が6:30頃には起きています。

朝、余裕を持って起きることで、朝ごはん、歯みがき、トイレの時間を確保することができます。

・就寝時刻について…4割の子が10時~10時半に寝ています。睡眠不足は、体だけではなく、心に悪影響を及ぼす場合があります。さらに、学業成績とも関係しているとの報告もみられます。

夜更かし習慣を予防し、起床・就寝時刻を規則正しくすることは重要です

・歯みがきの回数について…低学年で3割、高学年で1割の子が朝、歯みがきをして来ないようでした。

朝ごはんの後の歯みがきをしないと、夜の歯みがき~お昼のはみがきまで、約16時間あります。その間にむし歯が進行してしまうかもしれません。起床時と寝る前の歯磨きは、口の中の清潔を保ち、むし歯を予防するために、とても大切です。食べたらみがく習慣を身につけるといいですね。お家での声かけや特に低学年は、寝る前の仕上げみがきをよろしく願っています。

・朝ごはんについて…朝ごはん摂取率は100%でした。しかし、主食(ご飯やパン)は食べるけど、主菜(肉、魚、豆製品など)・副菜(野菜・海藻など)・汁もの(みそ汁・スープなど)は、ほとんど食べない子もいるようでした。食べる中身が重要ですね!!

好き嫌いのある子は7割。その中でも、約6割の子が、野菜嫌いでした。

特に、「ピーマン・パプリカ・ナス・トマト」でした。

※町の「保健だより11月号」に「野菜について」の記載がありました。必要な野菜量を無理なく摂取するコツなどの紹介がありました。参考にされることをお勧めいたします!

☆私達は、いろいろな食べ物から必要な栄養を取り入れることで、健康を維持できます。

食事で大切なのは、すべての栄養素をバランスよくとることです。病気で身体の機能が低下したときは、特に栄養バランスのよい食事をするのが大切になります。

★アンケートのご協力ありがとうございました★

朝ごはんは食べてきているのに・・・朝から体温が低い子もみられます。病気に負けない強い体をつくるためにも、体温は大切です!!

体温が低くないですか?

ヒトの体温は、ふだん36~37℃くらいに保たれています。これより低いと、こんな症状が起こります。

- ・手足などの末端が冷える
- ・体がだるい ・疲れやすい
- ・むくみやすい ・集中力がない
- ・カゼなどをひきやすい



体温を上げたい人は

- 冷たいものを食べすぎない
- バランスよく食べる
- 運動をする
- お風呂は湯ぶねにゆっくりつかる
- 規則正しい生活をする
- いらないダイエットをしない

~ほけんだより 学校医コラム~

第5回目は、学校薬剤師の浅井先生です。



家庭における看護・介護について

環境面の注意点

1. 新鮮な空気(汚れた空気を吸うことによる病状悪化を防ぐ)
(通常の換気、空気清浄器・加湿器等の使用で新鮮な空気を保つ)
2. 日当たりを良くする(適度に太陽の光に触れることで心身ともに好影響がでる場合が多い)
3. 室内の温度管理(寒さや暑さにより病状悪化や新たな疾患にかかりやすいです)
4. 清潔さ(部屋や寝床を常に清潔に保ち病状悪化を防ぐ)
5. 適度な静かさ(不快な音による睡眠不足やストレスを防ぐ)



毎日気に掛けること

1. 体温を測り異常がないかを確認する。
2. 血圧・脈拍を測り異常がないかを確認する。
3. 呼吸に異常がないかを確認する。
4. 顔色や表情に異常がないかを確認する
5. 食事量に変化がないかを確認する。



家庭での看護・介護は家族に大変な労力、ストレスがかかる場合が多いです。

また時間的な負担もかかる場合が多いです。

看護・介護により家族の仕事や家庭生活に支障をきたすのであれば外部の力(ショートステイ、デイサービス、ヘルパーさんなど)に頼ることも必要です。



学校薬剤師 浅井甚一郎

