

学校保健委員会だより

令和6年2月20日

2月15日(木)に第二回学校保健委員会(拡大版)を開催しました。ご参加くださった保護者の皆様、ありがとうございました。今年度は「歯と口の健康教育の推進」というテーマで取り組みを進めてまいりました。保護者の皆様と共に進めていくことで、子どもたちが健康に生きていくための土台(習慣)作りを進めていきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

講話「歯と口の健康について」

旭保健センター保健師の畠山奈々様をお招きし、「今日から考える歯の健康と生活習慣」についてご講話いただきました。

歯と口の健康は全身の健康に影響があり、歯の健康と生活習慣の改善の双方に取り組むことで、より健康に近づくことができることについて写真やアンケート結果を交えながら教えていただきました。また、子どもたち自身が健康に向けて考え、行動できることの大切さについてもお話しくささいました。

協議「家庭での生活習慣について」

お子様の今の健康課題やご家庭でできるサポートについて、保護者の皆様にグループ協議をしていただきました。ご協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。ご家庭でできるサポートについてたくさんのアイデアを出し合っていたいただきました。頂いたアイデアを一部ご紹介させていただきます。

食事

・朝食を必ずとる。 ・お菓子をだらだら食べないようにする。

睡眠

・十分な睡眠時間(9~12時間)が取れるように寝る時間には声をかける。

歯みがき

・仕上げみがきをする。
・定期検診を受ける。

生活リズム

・保護者も規則正しい生活を意識する。
・休日も生活リズムをくずさないようにする。

メディア機器の使い方

・スマートフォンやタブレット、テレビに触れる時間を決める。

「家庭でできる健康チャレンジ」について

2月19日(月)~28日(水)の10日間、「家庭でできる健康チャレンジ」にご家庭で取り組んでいただきます。お子様の健康を一緒に振り返って、今よりもっと健康に近づくためにはどんなことに取り組むか、お子様と話し合っていたいただき、実践にむけてサポートしていただきますようお願いいたします。



ご協力よろしくお願いいたします。