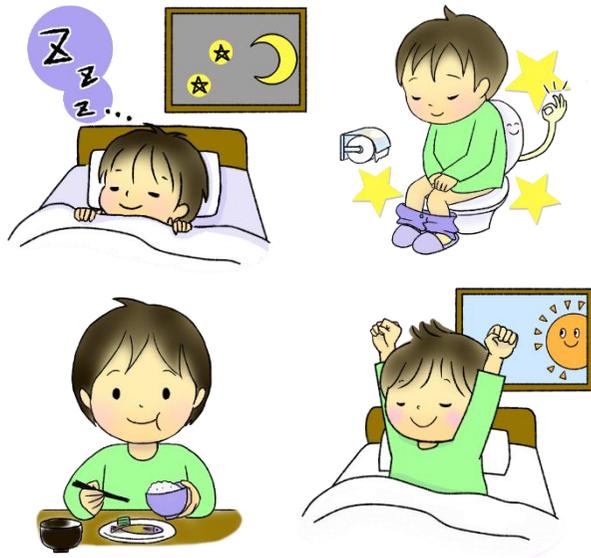


令和5年度 学校保健委員会



大分大学教育学部附属小学校

日時 令和5年12月7日(木)

14:00~15:00

場所 南校舎1階 会議室

令和5年度 大分大学教育学部附属小学校 学校保健委員会

日時：令和5年12月7日（木）

14:00～15:00

内容

(1) はじめの言葉

(2) 養護教諭より

① 定期健康診断結果について

② 保健室来室者の生活習慣聞き取り結果・保護者対象生活習慣アンケート結果について

③ 排便について（資料等から）

(3) 栄養教諭より

腸内環境を整える食事について

(4) 情報共有

(5) 指導助言

(6) おわりの言葉

学校保健委員会の目的

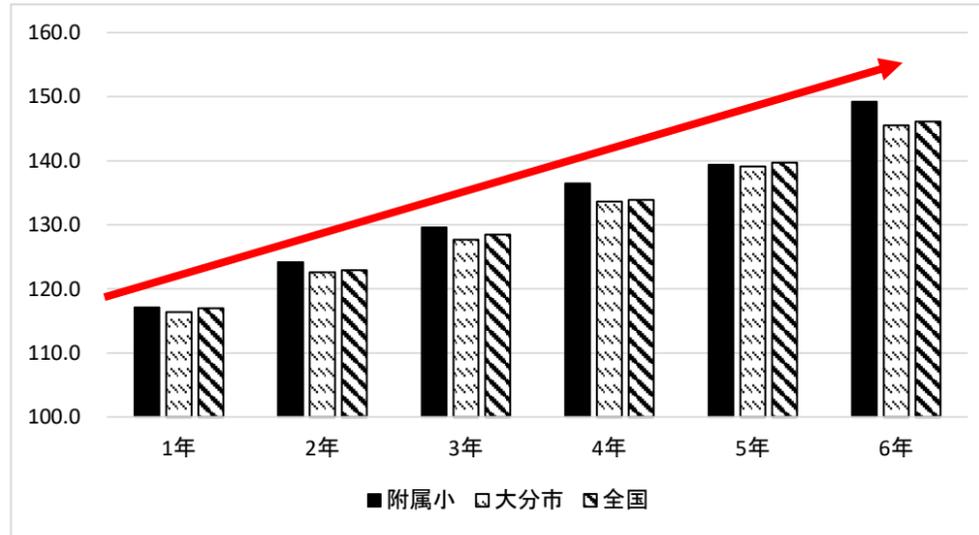
本校児童が生涯を通じて、自ら健康で安全な生活を送ることができる「生きる力」を身につけるため、児童の健康問題を研究協議し、家庭や地域社会と連携しながら健康づくりを推進することを目的とする。

学校保健関係者名簿

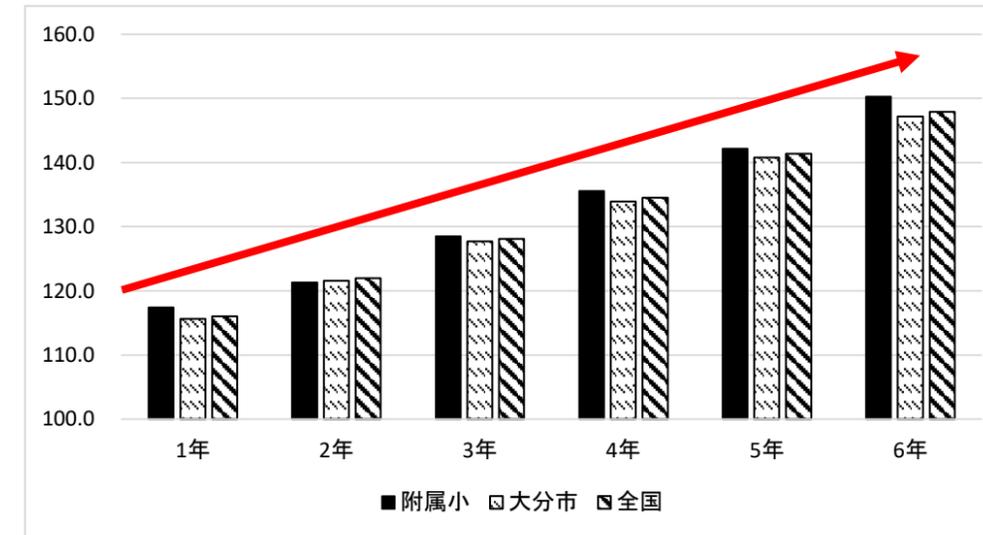
番号		役 職	氏 名	備 考
1	学校保健関係者	学校医	石和 俊	石和こどもクリニック
2		学校医	石和 翔	石和こどもクリニック
3		学校眼科医	野田 和宏	野田眼科
4		学校耳鼻科医	山下 佳子	佐々木医院
5		学校歯科医	大谷 俊輔	大谷デンタルオフィス
6		学校薬剤師	伊藤 裕子	伊藤内科
7	P T A	PTA 会長	池田 俊輔	
8		各学年研修部	篠田 京子	1 年
9			赤嶺 和広	2 年
10			阿南 雅美	3 年
11			林 知恵	4 年
12			佐藤 栄一郎	5 年
13			錦織 奈保子	6 年
14	学校関係者	校 長	木村 典之	
15		教 頭	築城 幸司	
16		教務主任	梅木 崇裕	
17		栄養教諭	後藤 彩	
18		養護教諭	藤並 花菜子	

発育測定結果(5月)

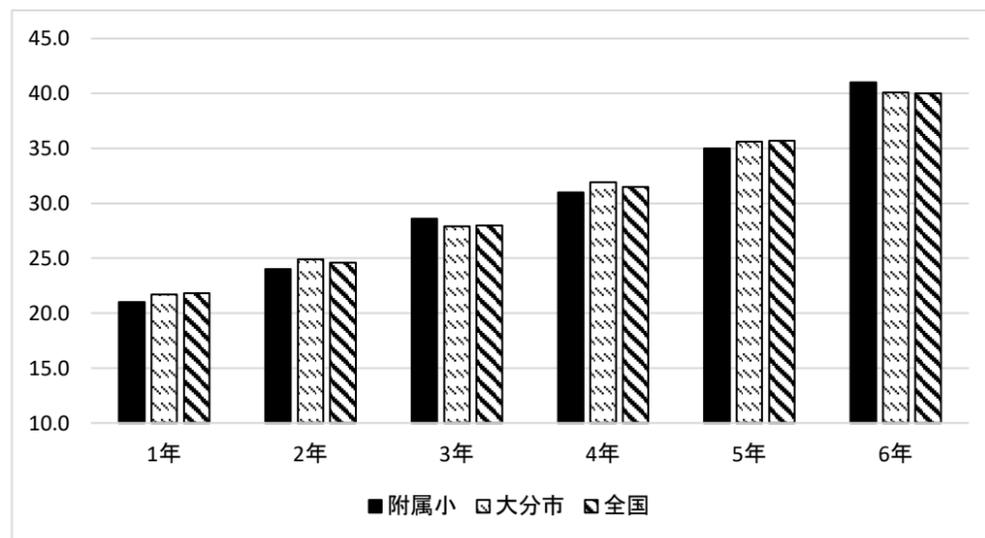
【男子 身長 (cm)】



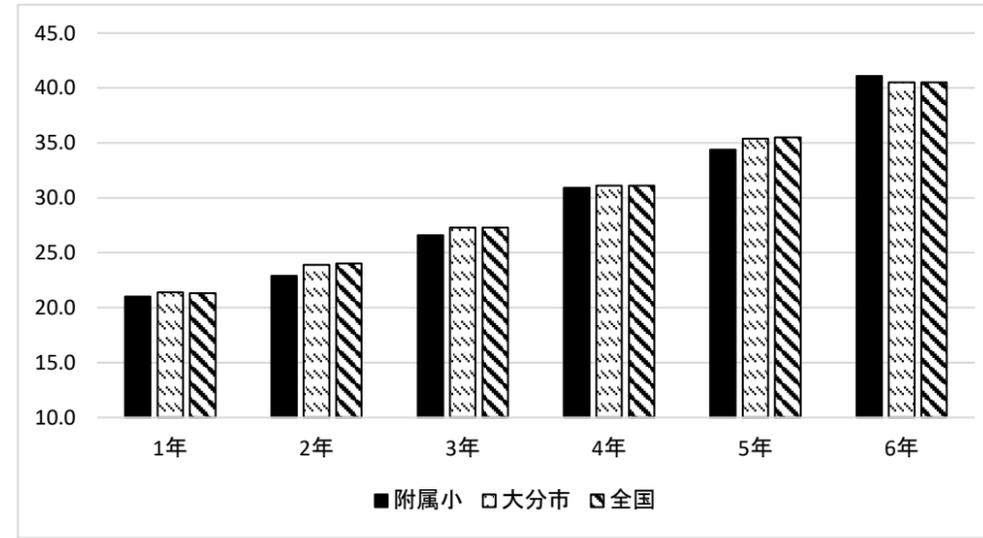
【女子 身長 (cm)】



【男子 体重 (kg)】



【女子 体重 (kg)】



【肥満度】

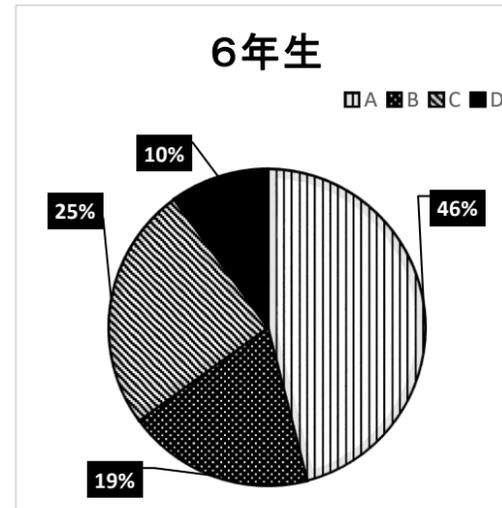
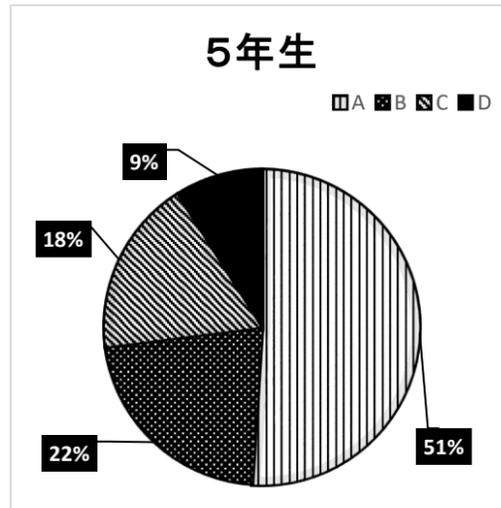
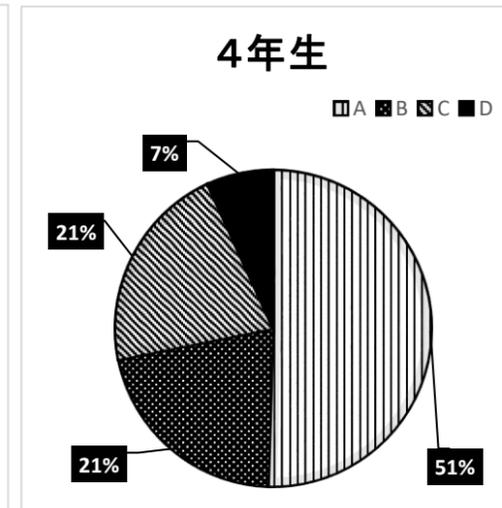
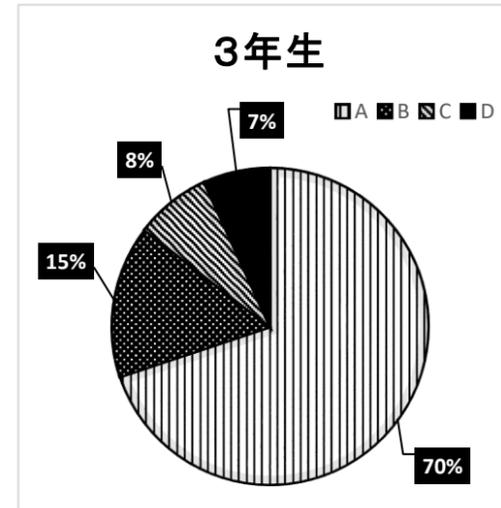
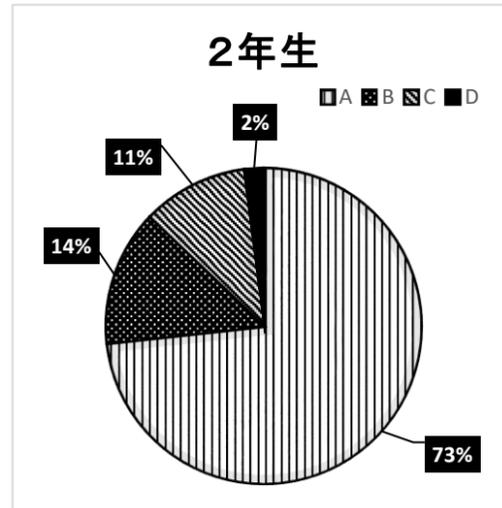
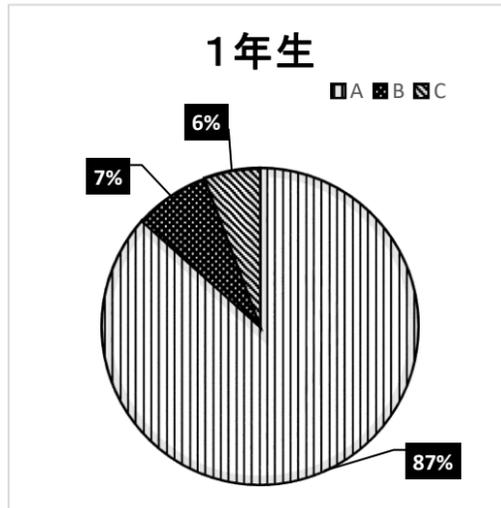
	男子						女子						合計 (全体)
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
痩せ傾向 肥満度 -20%以下	0	1	1	5	2	3	0	0	0	1	0	4	17 (2.7%)
肥満傾向 肥満度 20%以上	3	2	7	5	7	6	1	2	4	7	2	4	50 (8.2%)

●身長に関しては、ほぼ全学年で市と全国平均を上回っている。5年生男子と2年生女子も市や全国平均と同等である。

●体重に関して、大分県では、肥満傾向児の出現率が全国平均を上回る状況が続いており、9歳以降は約1割が肥満傾向である。本校においても、3年生男子・6年生男子・6年生女子は市と全国平均を上回っており、注視していく必要がある。

視力検査結果(5月)

令和5年度 視力検査結果



	視力非矯正者(人)	視力矯正者(人)	視力矯正者の割合(%)
1年生	96	9	9.3
2年生	97	4	4.1
3年生	91	12	13.1
4年生	77	26	33.7
5年生	63	37	58.7
6年生	58	42	72.4
合計	482	130	26.9

●裸眼視力1.0未満の者は、学年が上がるにつれて増加傾向である。6年生においては、1.0未満の者が1.0以上の者を上回っており、裸眼視力の低下がみられる。また、6年生の72%が眼鏡を使用している。

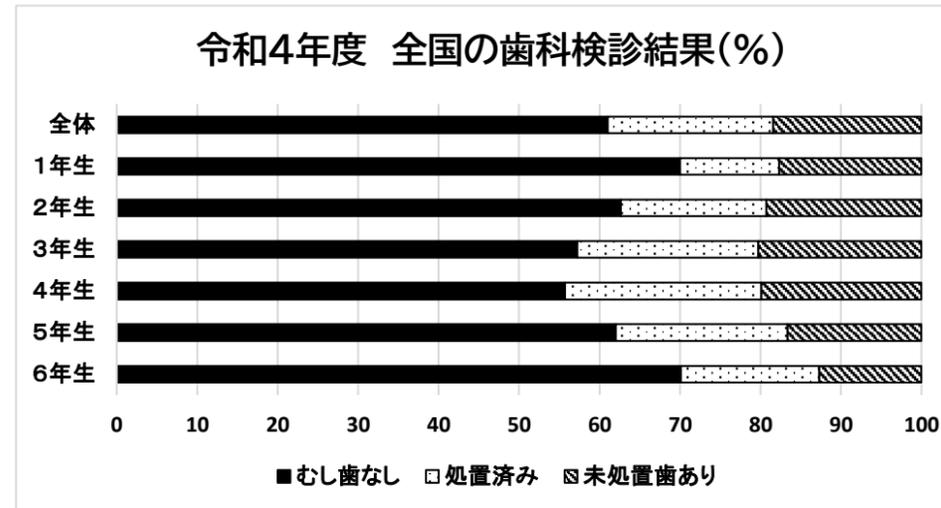
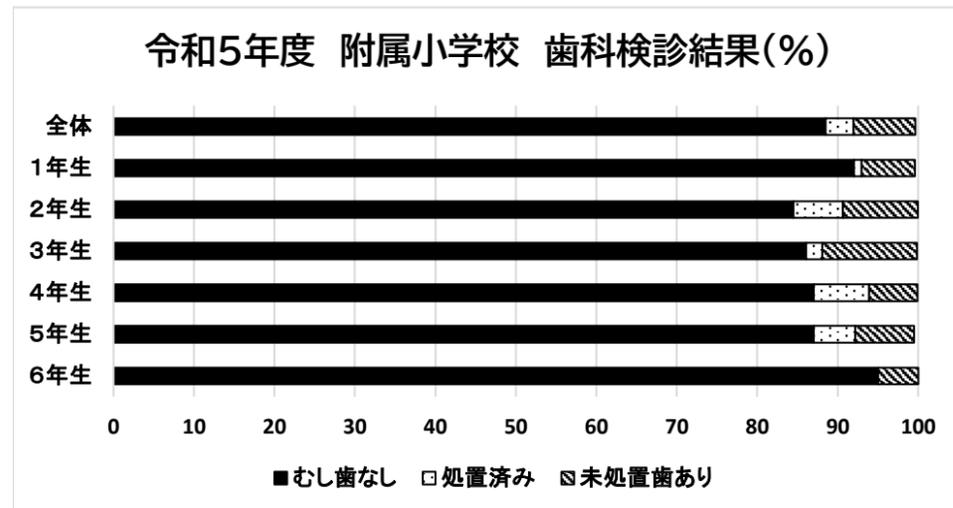
●小学校高学年では、近視が進みやすいといわれている。目を大切にする保健指導も取り入れていく必要がある。

歯科検診結果(5・6月)

令和5年度 歯科検診結果

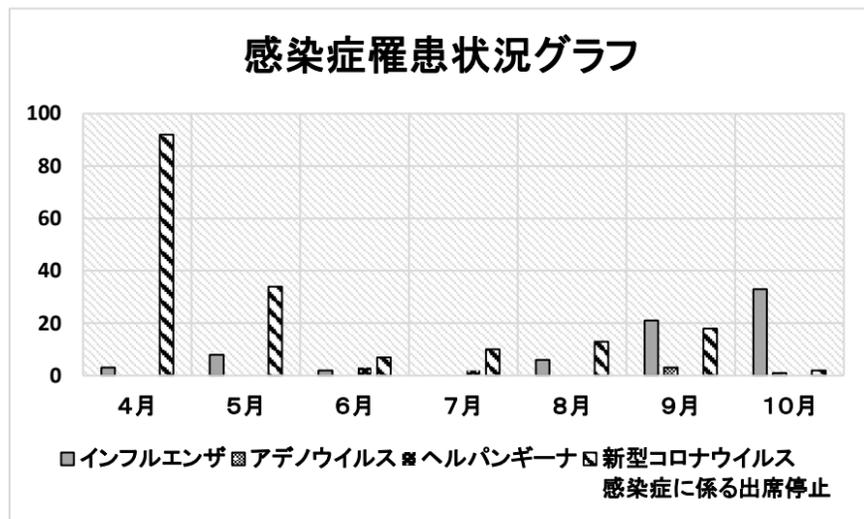
	むし歯なし		処置済み		未処置歯あり		要注意乳歯		歯列・咬合・顎関節		歯垢・歯肉	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
6年生	48	47	0	0	3	2	1	4	5	3	1	1
5年生	39	42	2	3	6	1	1	3	6	6	2	1
4年生	43	45	4	3	3	3	2	0	6	7	0	0
3年生	42	43	1	1	6	7	2	2	1	1	0	0
2年生	46	42	3	5	3	6	0	1	1	2	0	0
1年生	45	51	1	0	6	1	0	1	0	1	1	0
合計	263	270	11	12	27	20	6	11	19	20	4	2
%	43.8	45.0	1.8	2.0	4.5	3.3	1.0	1.8	3.2	3.3	0.7	0.3

※歯列・咬合・顎関節には矯正をしている人を含んでいる。



- 大分県内の小学生はどの年代もむし歯保有者が減少傾向であるが、本校もむし歯がない児童が多く、歯と口の状態は概ね良好であるといえる。
- むし歯保有者は全国でも8歳が多いと言われているが、本校児童も永久歯が生え始める1～3年生にむし歯保有者が多く、同様の傾向である。

感染症罹患状況について



学校環境衛生について

	実施日	検査結果
飲料水の水質検査	6月13日	問題なし
プール水の水質検査	7月4日	問題なし
ダニの検査	9月19日	問題なし

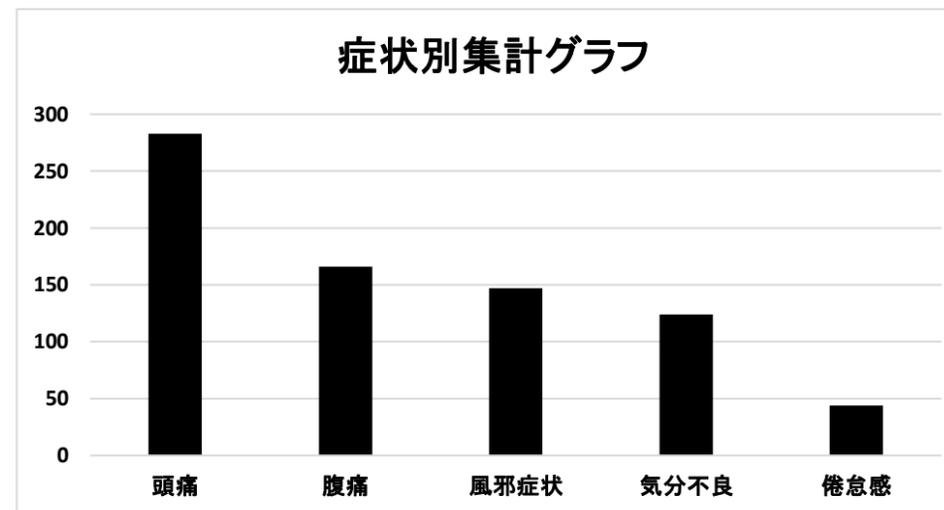
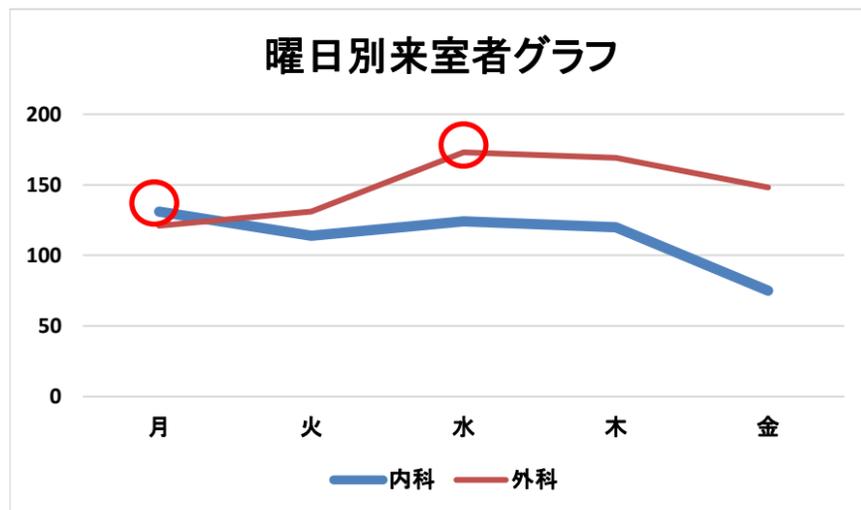
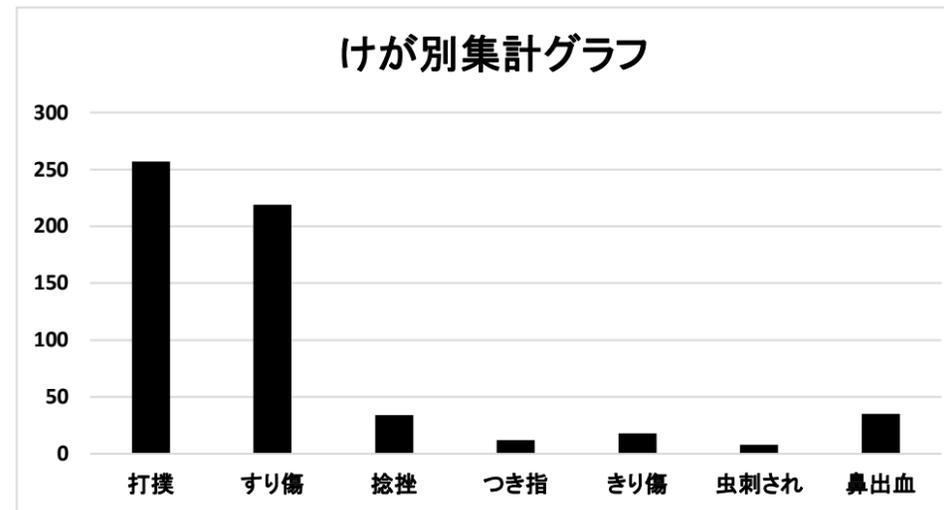
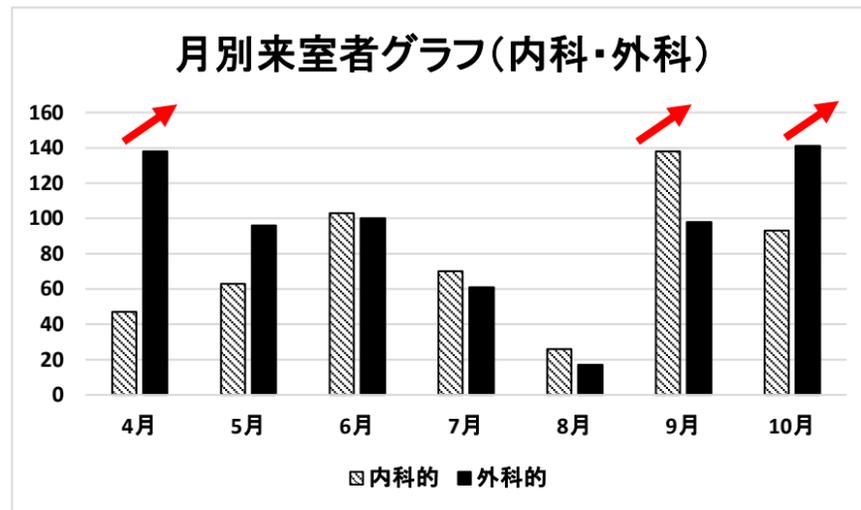
★本校学校薬剤師 伊藤裕子先生をお招きして、開催しました。

	実施日	実施内容
1年生	7月12日	手洗い指導
3年生	7月19日 20日	保健衛生指導



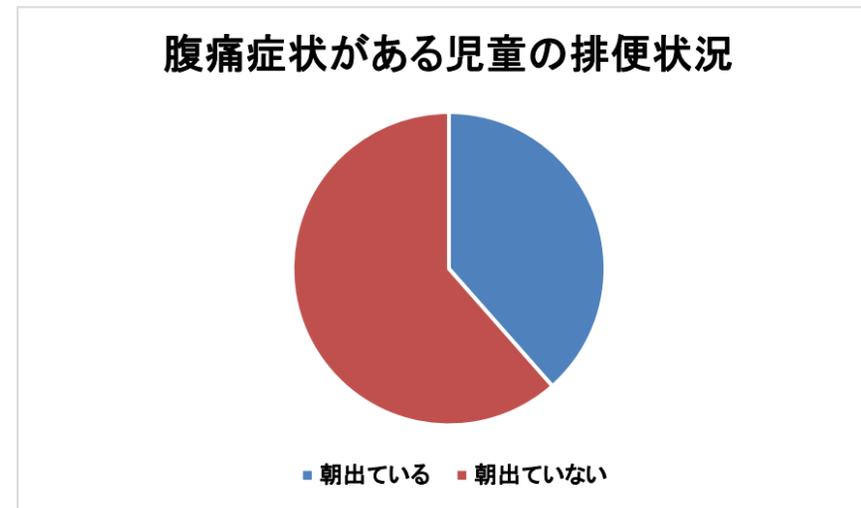
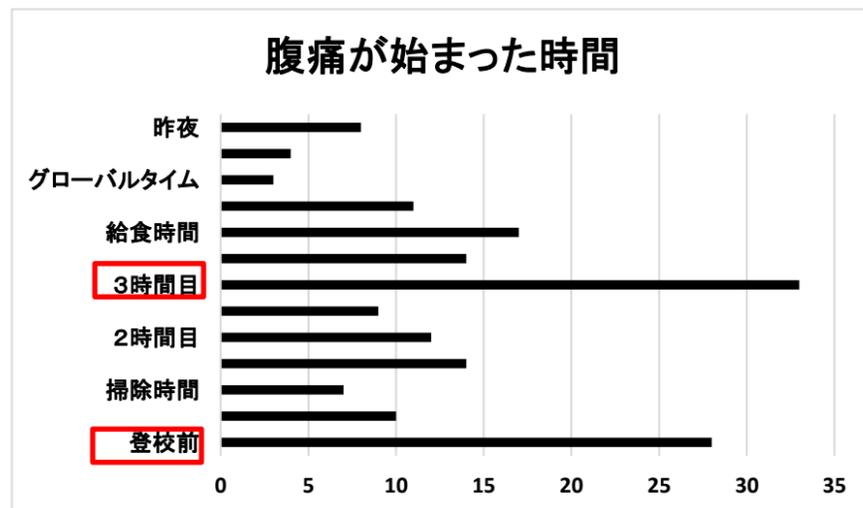
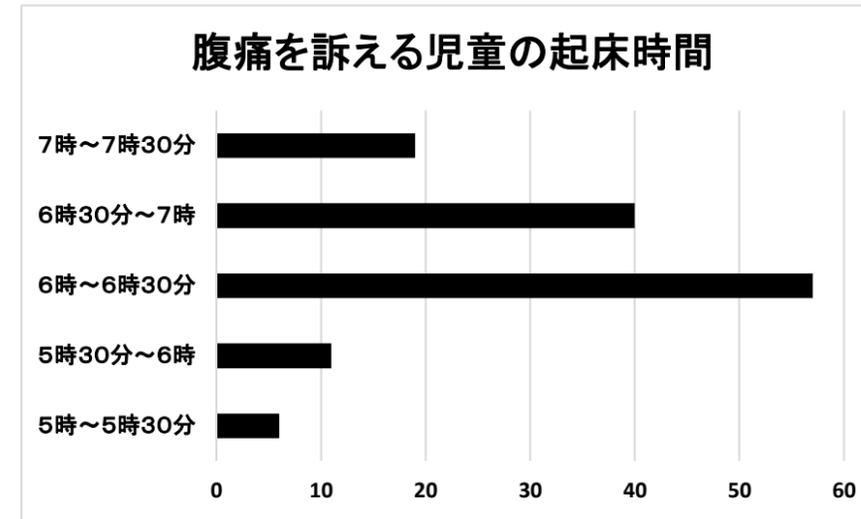
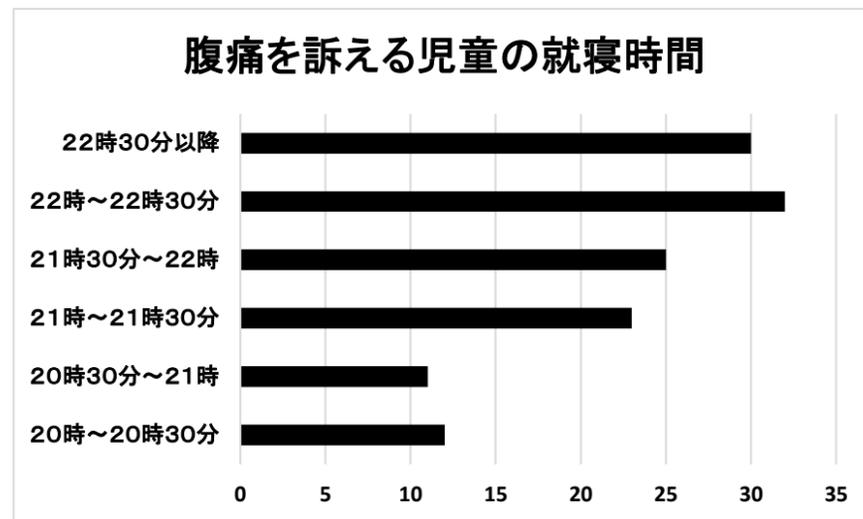
- 感染症については、5月まで新型コロナウイルス感染症に係る出席停止が多かったが、9月以降はインフルエンザの流行が顕著であった。
- 保健委員会の児童による換気チェックやハンドソープ補充等も継続しており、学校全体で感染症対策に取り組んでいる。
- 学校環境については、学校薬剤師の伊藤先生よりご指導いただき、衛生状態を良好に保つことができている。

保健室利用状況



- 外科については、新学期で環境の変化もある4月と、運動会練習の真っ只中である10月に来室者が多かった。
- 内科については、夏休み中の生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活に対する緊張等から9月に体調不良を訴える児童が多かった。
- 内科は週明けの月曜日に来室が多く、外科は週初めよりも週末が近づくにつれて多くなる傾向であった。

来室児童の様子～腹痛について～

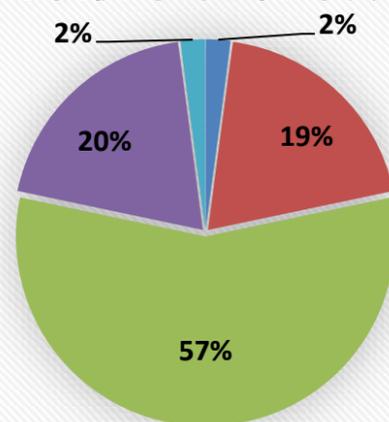


- 腹痛を訴える児童は、就寝時刻が21時半以降と遅くなっており、睡眠時間が9時間未満の人も多かった。また、起床時刻は6時～7時半が最も多くかった。
- 排便状況に関しては、朝出していないと答えた児童が約6割であった。激痛を訴えて早退する児童もいた。
- 食後3時間程で、胃の中の食物が消化される。中休みの活動で蠕動運動が活発になることから、3時間目に腹痛を訴える児童が多いと考えられる。

生活習慣に関するアンケート調査結果(433件の回答)

日常的な就寝時刻は何時頃ですか？

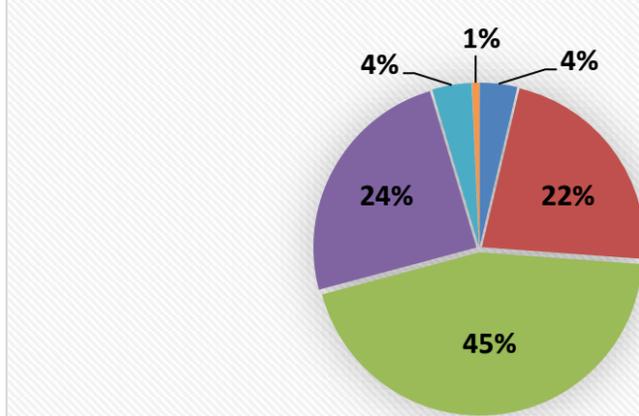
心配なのは、22時以降に就寝している22%の児童です。眠りが浅かったり、十分な睡眠時間が取れなかったりすると、腸の動きが鈍ってしまいます。本校も学年が上がるにつれて就寝時刻が下がる傾向にあります。低学年のうちに身に付いた習慣を維持できるとよいですね。



小学生は9～11時間の睡眠をとることが望ましいとされていますが、本校は、21時～22時に寝ている児童が最多でした。ぐっすりと眠っている間に腸がしっかりと動くことで、翌朝に便が出やすくなります。

■ 19時～20時 ■ 20時～21時 ■ 21時～22時 ■ 22時～23時 ■ 23時～24時

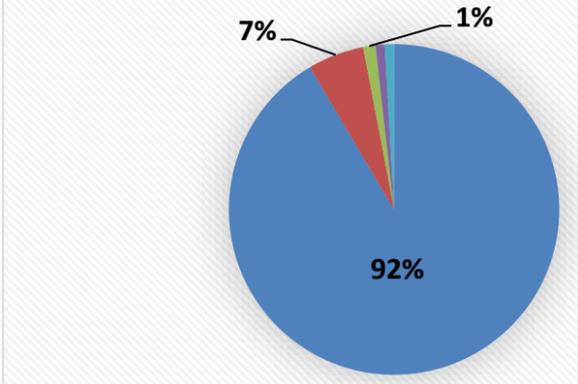
日常的な起床時刻は何時頃ですか？



便意が起りやすいのは、起床後から朝食後までの時間帯が多いと言われています。本校では、早起きできている児童が多いですが、朝の時間に余裕を持って、ゆっくりとトイレに行く時間が確保できているか確認してみてください。

■ 5時～5時30分 ■ 5時30分～6時 ■ 6時～6時30分
■ 6時30分～7時 ■ 7時～7時30分 ■ 7時30分以降

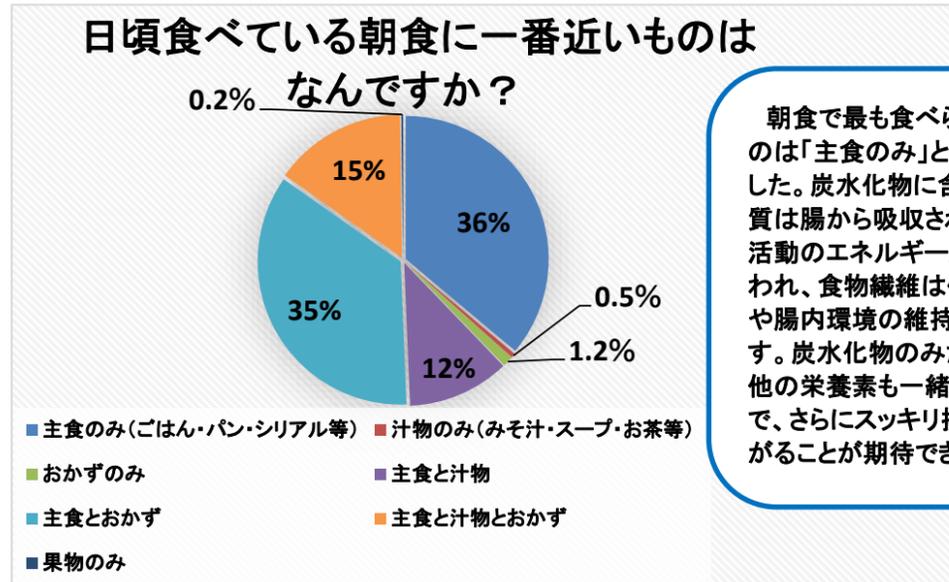
毎日朝食を食べていますか？



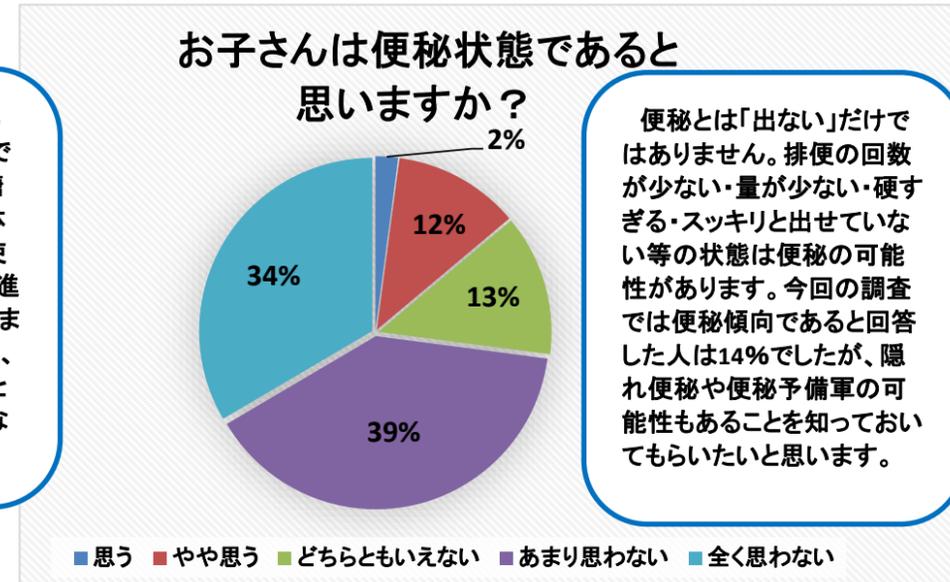
1日の中で腸の動きが最も起りやすいのは朝食後、約1時間です。朝食を抜くような生活を続けていると、便意を感じにくくなります。ほとんどの児童が朝食を食べて登校できています。便秘解消を目指すには、朝食のメニューも意識することがおすすめです。

■ 必ず食べる ■ たまに食べないときもある ■ 週に1～2回食べない
■ 週に3～4回食べない ■ ほとんど食べない

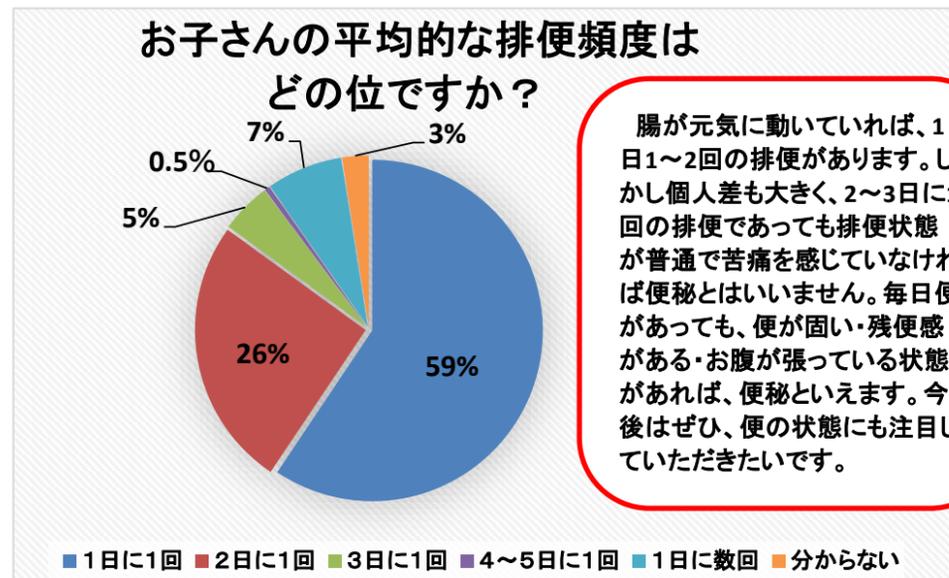
生活習慣に関するアンケート調査結果(433件の回答)



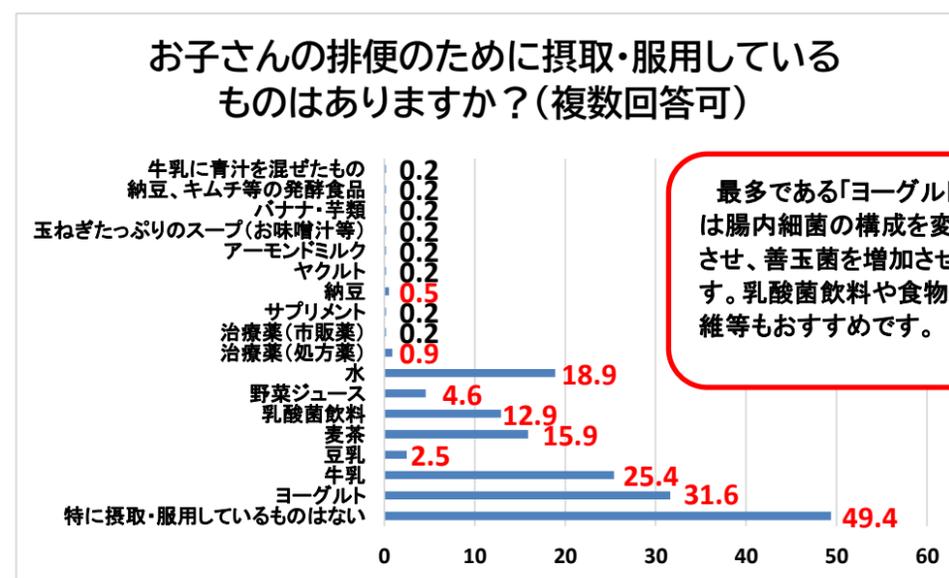
朝食で最も食べられているのは「主食のみ」という結果でした。炭水化物に含まれる糖質は腸から吸収されて、身体活動のエネルギー源として使われ、食物繊維は便通の促進や腸内環境の維持に役立ちます。炭水化物のみだけでなく、他の栄養素も一緒に摂ることで、さらにスッキリ排便につながることが期待できます。



便秘とは「出ない」だけではありません。排便の回数が少ない・量が少ない・硬すぎる・スッキリと出せていない等の状態は便秘の可能性がありま。今回の調査では便秘傾向であると回答した人は14%でしたが、隠れ便秘や便秘予備軍の可能性もあることを知っておいてもらいたいと思います。



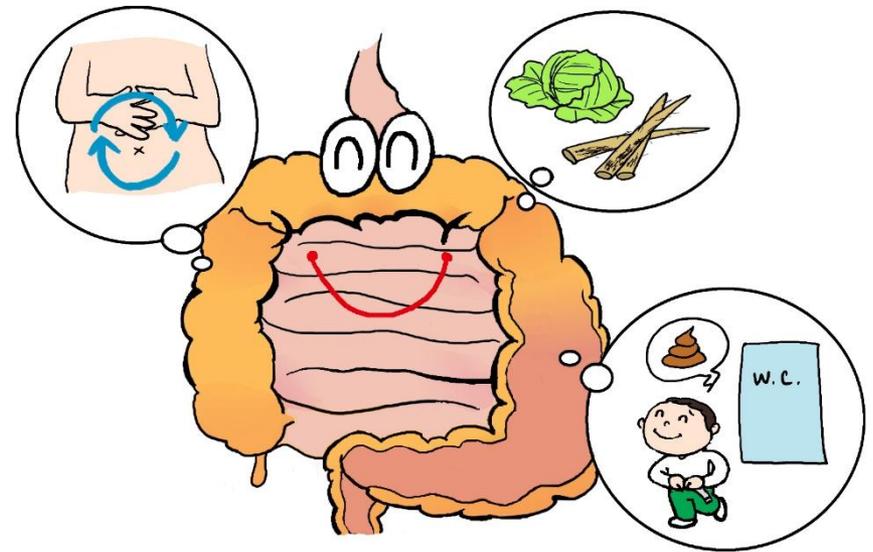
腸が元気に動いていれば、1日1~2回の排便があります。しかし個人差も大きく、2~3日に1回の排便であっても排便状態が普通で苦痛を感じていなければ便秘とはいいません。毎日便があっても、便が固い・残便感がある・お腹が張っている状態があれば、便秘といえます。今後はぜひ、便の状態にも注目していただきたいです。



最多である「ヨーグルト」は腸内細菌の構成を変化させ、善玉菌を増加させます。乳酸菌飲料や食物繊維等もおすすめです。

栄養教諭から

腸内環境を整える食事について



令和5年12月7日(木) 学校保健委員会
栄養教諭 後藤 彩

腸内環境を整える食事について

本日のお話

- 1.食事は腸内細菌の大切なパートナー
- 2.腸内環境を整えてくれる食品
- 3.腸活おすすめ料理レシピ



1. 食事は腸内細菌の大切なパートナー

1) 食事と腸内環境の関係

STEP1

食べる

絶えず流れてくる食べものを腸内細菌がキャッチ。

STEP2

腸内細菌のエサになる

腸内に入ってきた食べものを発酵・分解。

STEP3

さまざまな物質をつくる

腸内細菌がからだに吸収しやすい物質を生成。

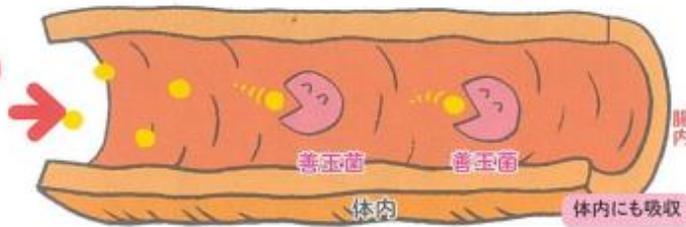
つまり…

食生活が体に及ぼす影響

大

GOOD

・規則正しく、
バランスのとれた食事

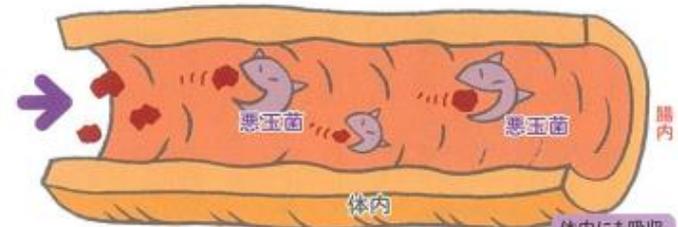


有益な物質

＜ ビタミンB群、乳酸、
酪酸、酢酸、プロピオン酸など

NG

・高脂質、高
カロリーの
偏った食事



有害な物質

＜ アンモニア、アミン、
二次胆汁酸、硫化水素など

腸内環境を整えるには**食事**が大切!

参考: 「新しい腸の教科書」
著: 江田証 先生

2.腸内環境を整えてくれる食品

腸内環境を整えるには、1日3食バランスがとれた食事を心がける



善玉菌を成長させる4大食品を取り入れる

①発酵食品

②水溶性食物繊維を多く含む食品

③乳酸菌を多く含む食品

④EPA・DHAを多く含む食品

2.腸内環境を整えてくれる食品

腸活の強い味方①

発酵食品

悪玉菌の増殖を抑える

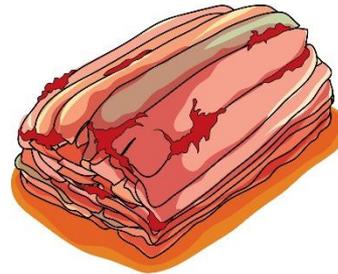
主な食品



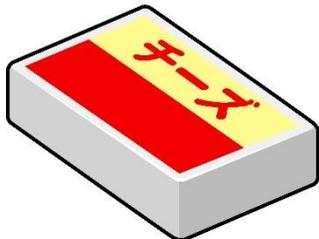
ヨーグルト



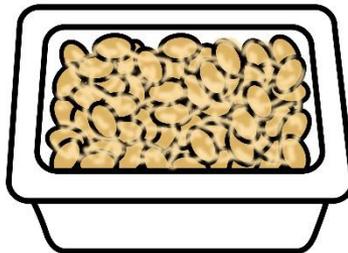
みそ



キムチ



チーズ



納豆

他にも...

- しょうゆ
- 酢
- 塩こうじ
- ぬか漬け
- ピクルス

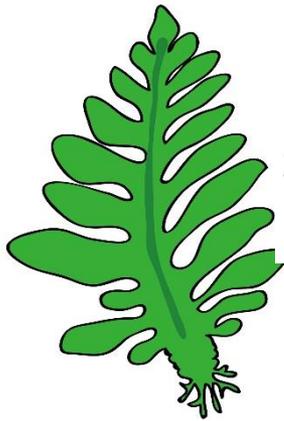
2.腸内環境を整えてくれる食品

腸活の強い味方②

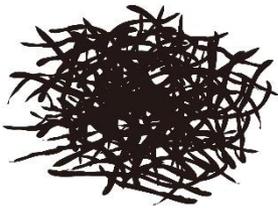
水溶性食物繊維を 多く含む食品

水分を引き込んで、便をやわらかくする

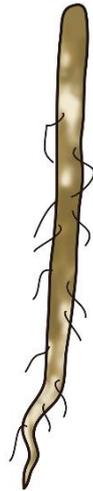
主な食品



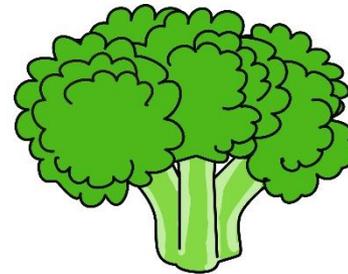
海藻



ごぼう



押し麦



ブロッコリー

他にも...

- オクラ
- モロヘイヤ
- かぼちゃ
- アボカド
- キウイ
- そば
- 納豆 など

2.腸内環境を整えてくれる食品

腸活の強い味方③

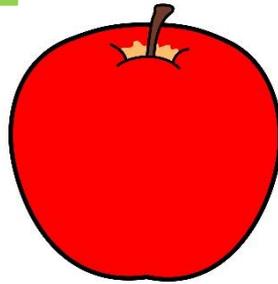
オリゴ糖を 多く含む食品

乳酸菌を増やし、お腹の調子を整える

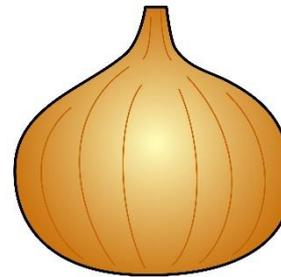
主な食品



はちみつ



りんご



たまねぎ



バナナ

効果的な食べ方
バナナヨーグルト
はちみつがけ

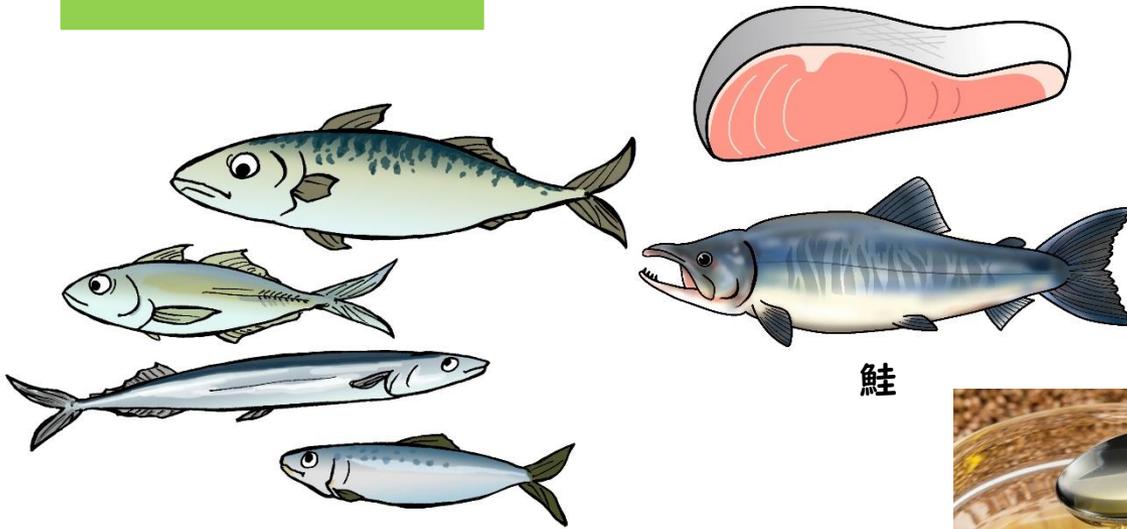
2.腸内環境を整えてくれる食品

腸活の強い方④

EPA・DHA

抗酸化作用でがん予防にも効果

主な食品



青魚

鮭



アマニ油

効果的な食べ方
・魚の缶詰をサラダ
に使う
・皮ごと食べる

3.腸活おすすめ料理レシピ

キムチ入りみそ汁

11月20日（月）
給食に登場

<材料> 4人分

だし汁(かつお)・・・400cc

玉ねぎ・・・中1/3個

にんじん・・・1/4本

干し椎茸・・・2枚

だいこん・・・50g

油揚げ・・・1枚(四角)

キムチ(朝鮮漬け)・・・30g

もめん豆腐・・・1/4丁(100g)

合わせみそ・・・30g

小松菜・・・50g

<作り方>

- ① 玉ねぎは1/6の6mm厚に切る。
- ② にんじは6mm厚のいちよう切りにする。
- ③ だいこんは6mm厚のいちよう切りにする。
- ④ 干し椎茸は水で戻し、せん切りにする。
- ⑤ 油揚げは熱湯をかけて、油抜きした後、1cm幅のせん切りにする。
- ⑥ もめん豆腐は、さいの目に切る。
- ⑦ 小松菜はさっとゆでて1.5cm幅に切る。
- ⑧ キムチは1.5cm幅に切る。
- ⑨ だし汁に煮えにくい野菜から順番に入れる。
- ⑩ 干し椎茸、油揚げ、キムチを入れる。
- ⑪ みそを入れる。
- ⑫ もめん豆腐を入れる。
- ⑬ 小松菜を入れて沸騰する前に火を止めたら完成。



3.腸活おすすめ料理レシピ

ごぼうと玉ねぎたっぷり!豚すき丼

11月20日 (月)
給食に登場

<材料> 4人分

サラダ油・・・小さじ1

豚もも薄切り肉・・・120g

酒・・・小さじ2

しょうが・・・小1かけ

ごぼう・・・60g

玉ねぎ・・・中1/2個

干し椎茸・・・2枚

だし汁(かつおだし)・・・100cc

Aさとう・・・小さじ2

Aみりん・・・小さじ2

Aこいくちしょうゆ・・・大さじ1

長ねぎ・・・15g

かたくりこ・・・小さじ2

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- ③ 玉ねぎは横半分に切り、繊維に沿って薄切りにする。しょうがはみじん切りにする。干し椎茸は水で戻し、石づきを取って、せん切りにする。
- ④ 鍋にAとだし汁を入れて火にかけて、ひと煮立ちしたら、①を入れ、強火でサッと火を通して一度取り出す。
- ⑤ ④鍋に②③を入れ、中火で10分ほど加熱する。
- ⑥ 煮汁が1/3量ほどになったら④の豚肉を戻し入れて絡め、長ねぎを加え、さっと火が通ったらごはんに盛り付けて完成。



3.腸活おすすめ料理レシピ

大豆と野菜のスープ

11月21日（木）
給食に登場

<材料> 4人分

水・・・500cc

コンソメ・・・1個

玉ねぎ・・・中1/2個

にんじん・・・1/4本

ベーコン・・・1枚

塩・・・小さじ1

コショウ・・・少々

うすくちしょうゆ・・・大さじ1

蒸し大豆・・・80g

キャベツ・・・2枚(100g)

ブロッコリー・・・50g

<作り方>

- ① 玉ねぎは1/6の6mm厚に切る。
- ② にんじは6mm厚のいちょう切りにする。
- ③ キャベツは1cm幅のせん切りにする。
- ④ ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでておく。
- ⑤ ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑥ 鍋に水、コンソメ、玉ねぎ、にんじんを入れて煮込む。
- ⑦ 沸騰したら、ベーコンを入れ、塩、コショウ、うすくちで味を整える。
- ⑧ キャベツ、蒸し大豆を入れ、最後にブロッコリーを入れて火を止めたら完成。

☆蒸し大豆の作り方☆

- ① 乾燥大豆をボウルに入れ、水を2~3回変えながら優しく洗う。
- ② 豆を水に浸して一晩(8時間くらい)おく。
- ③ 炊飯器に水を1センチくらい入れ、蒸しざるをセットして大豆を入れる。
※ 蒸し器がない時はざるを直接でもOK。
- ④ ご飯を炊くときと同じように炊飯する。
- ⑤ 約1時間後、大豆が柔らかくなったら完成。



3.腸活おすすめ料理レシピ

鮭と冬野菜のクリーム煮

12月5日(火)
給食に登場

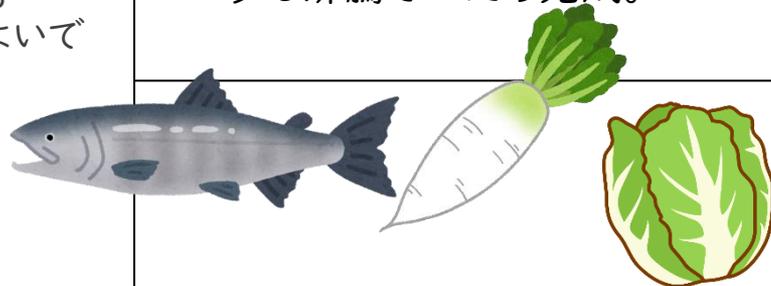
<材料> 4人分

サラダ油・・・小さじ2
玉ねぎ・・・中1/2
白ワイン・・・大さじ1
にんじん・・・中1/4本
さつまいも・・・1個
だいこん・・・80g
はくさい・・・2枚
コンソメ・・・1個
鮭切り身・・・80g
白ワイン・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
コショウ・・・少々
塩・・・小さじ1/2
コショウ・・・少々
ベシャメルソース(粉末)・・・50g
☆ホワイトソースを手作りしてもよいです。
牛乳・・・200cc
小松菜・・・1/3束
バター・・・10g
生クリーム・・・50cc

鮭漬け込み用

<作り方>

- ① 鮭の切り身は、食べやすい大きさに切り、白ワイン、塩、コショウで下味をつけておく。
- ② 小松菜は、さっとゆでて、2cmの長さに切っておく。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、だいこん、さつまいもは角切り、はくさいは1.5cm幅に切る。
- ④ 鍋にサラダ油をしいて火にをつけ、玉ねぎを炒める。途中で白ワインを入れる。
- ⑤ にんじん、じゃがいもを入れて入れてさらに炒める。
- ⑥ 水、コンソメを入れて煮る。
- ⑦ 沸騰したら塩、コショウ、鮭を入れる。
- ⑧ 牛乳とベシャメルソースを入れて煮る。
- ⑨ バターを入れて溶けたら、と生クリームと小松菜を入れて、少し沸騰させたら完成。



まとめ

腸内環境を整えるために...

- ① 1日3食栄養素のバランスがとれた食事を心がける。
- ② 発酵食品を取り入れる。
- ③ 水溶性食物繊維が多く含まれる食品を取り入れる。
- ④ オリゴ糖が多く含まれる食品を取り入れる。
- ⑤ EPA・DHAが多く含まれる食品を取り入れる。

腸内環境を整えて、免疫力を高めましょう！

