令和5年度

学校保健委員会

日時：令和5年12月20日（水）15:00～15:45
対象：全教職員・保護者・学校医・学校歯科医

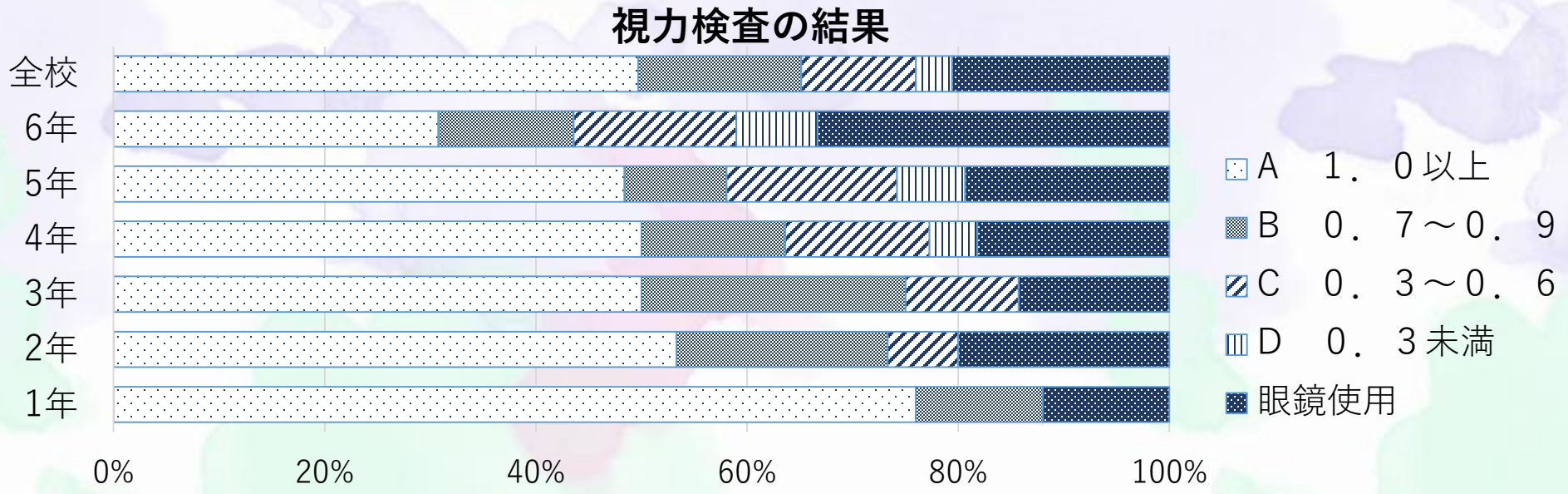
1. 学校長挨拶
2. 学校　保健・給食　活動報告
3. 講演
   ・鼻呼吸で病気予防
   講師　本校歯科校医　沼口 隆二　先生
4. 校医の先生方から
5. 質疑応答
6. 謝辞

練馬区立旭丘小学校

保健活動報告

【定期健康診断について】

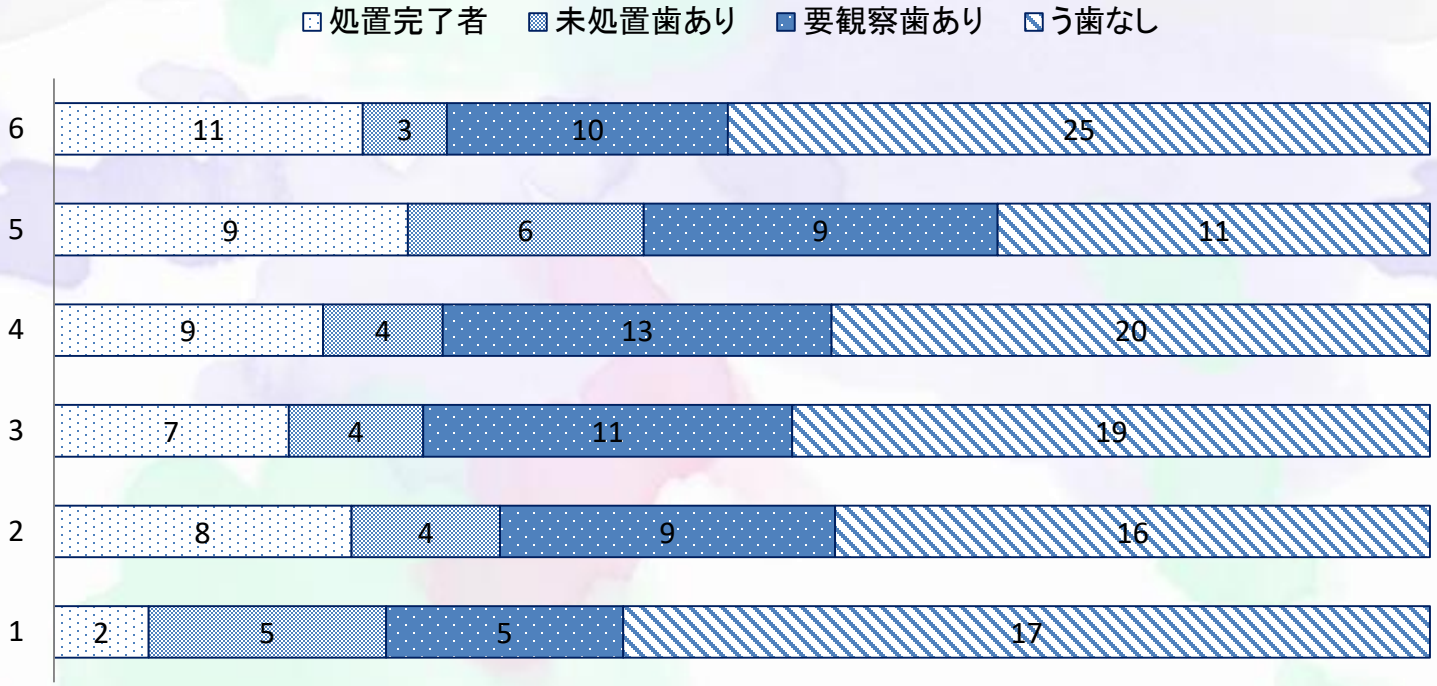
・視力検査の結果より、視力1.0未満の児童の割合は、年齢が高くなるに連れて増加傾向。眼鏡装用児童が昨年度より増加した。原因として家でのスマホやゲーム、タブレットの使用時間の増加や、外遊びの減少などが考えられる。



保健活動報告

【定期健康診断について】

・歯科検診の結果より、未処置歯がある人数、歯周疾患要観察者が昨年度よりも増加した。う歯や歯肉炎を防ぐためにも朝・夜のはみがき習慣の定着をはかる。

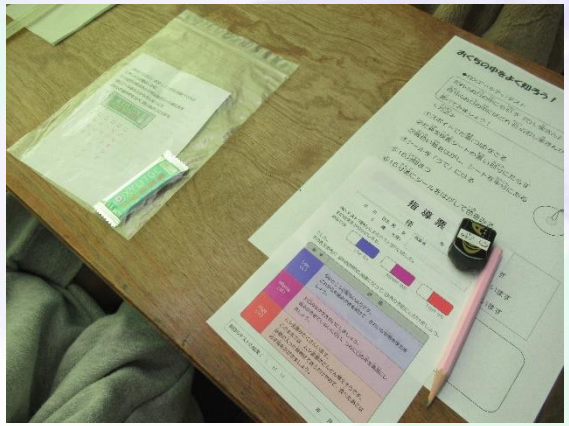


保健活動報告

【歯科保健指導について】

・本校では、毎年、全学年対象の歯科保健指導を校医の沼口先生と歯科衛生士さんを講師に招いて行っている。

・歯科校医や歯科衛生士による保健指導を全学年に行う学校は都内でも稀で、東京都学校歯科保健優良校表彰も毎年受賞している。

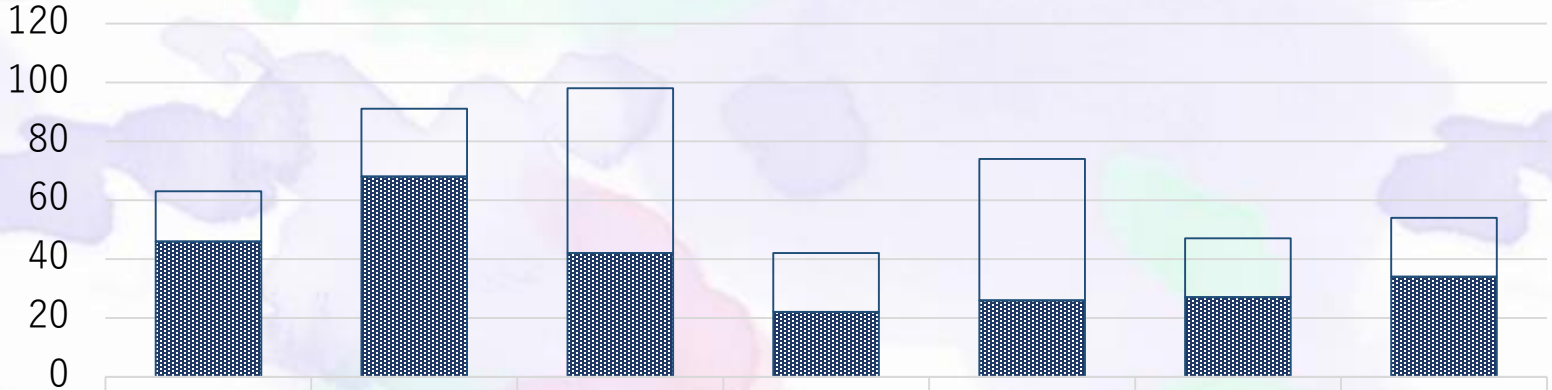


保健活動報告

【保健室利用状況について】

・年間を通して病気よりけがでの来室が多い。

・6月は、気圧の変化による体調不良の来室が多かった。
本校では心身ともに気圧の影響を受けやすい児童が多い。



	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月
病気	17	23	56	20	48	20	20
けが	46	68	42	22	26	27	34

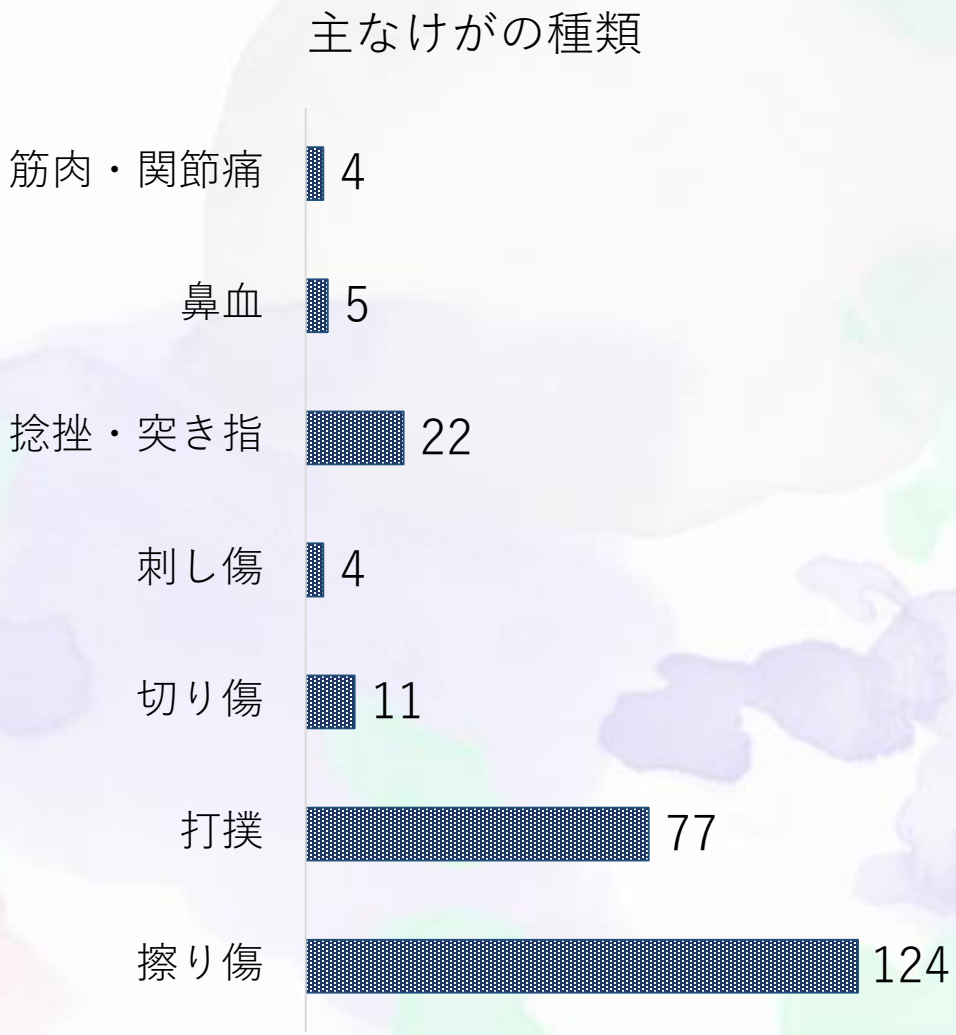
保健活動報告

【保健室利用状況について】

・外科的利用状況では、校庭での擦過傷が一番多く、次いで打撲が多い。

・周りをよく見て、落ち着いた生活を送れるよう学級や学校全体で指導していきたい。

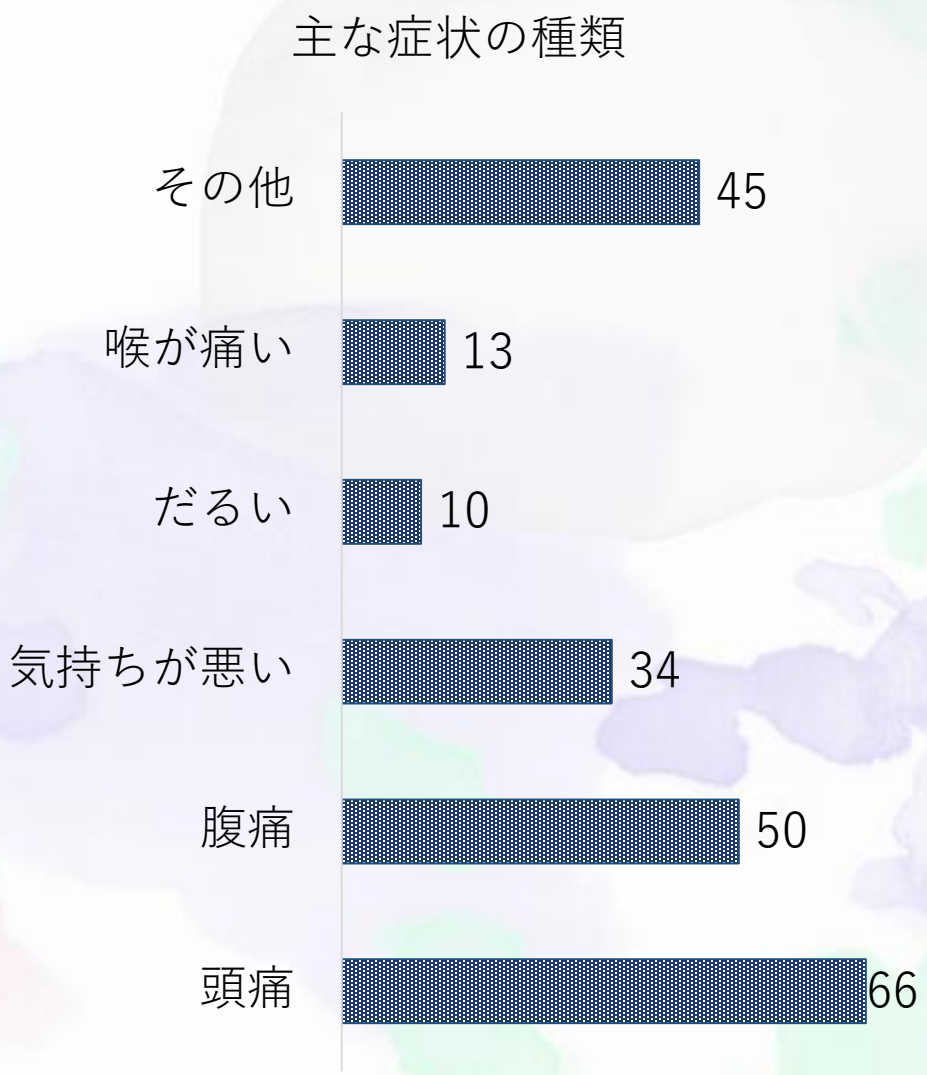
・メディアの普及や外遊びの減少による運動機能の低下「ロコモティブシンドローム」も課題である。



保健活動報告

【保健室利用状況について】

・内科的利用状況は、低学年では腹痛、高学年では頭痛を主訴とした来室が多い。また、天気が崩れる日（気圧の変化）の来室が多い。今年は10、11月に全国的にインフルエンザが流行したため、初期症状での来室も多かった。



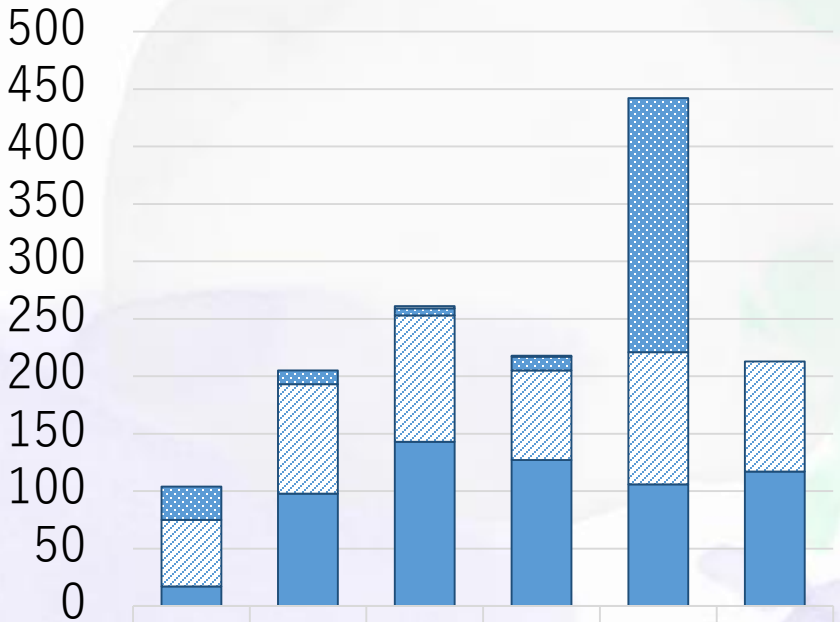
保健活動報告

【健康観察について】

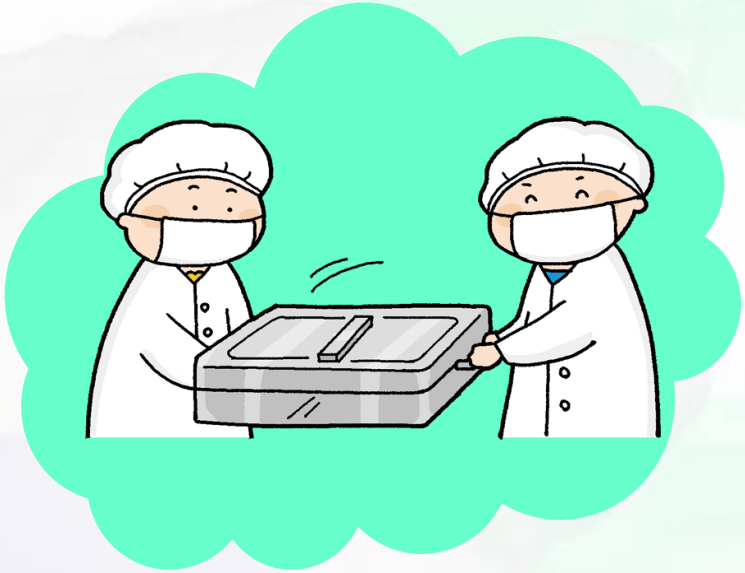
・9月に1年生、10月に2年生でインフルエンザによる学級閉鎖を行った。

・マスクをつけない生活になり、かぜに罹患する児童が増加した。

・手洗いの徹底や換気、規則正しい生活等、それぞれができる感染症対策を啓発していく。



	4月	5月	6月	7月	9月	10月
忌引き	0	0	2	1	0	0
出席停止	29	12	6	12	221	0
事欠	58	95	110	78	115	96
病欠	17	98	143	127	106	117



令和5年度

旭丘小学校　給食室より

残食調査・朝ごはん調べの結果について

◎朝ごはん調べ

各校小5と中2年を対象にアンケートを実施

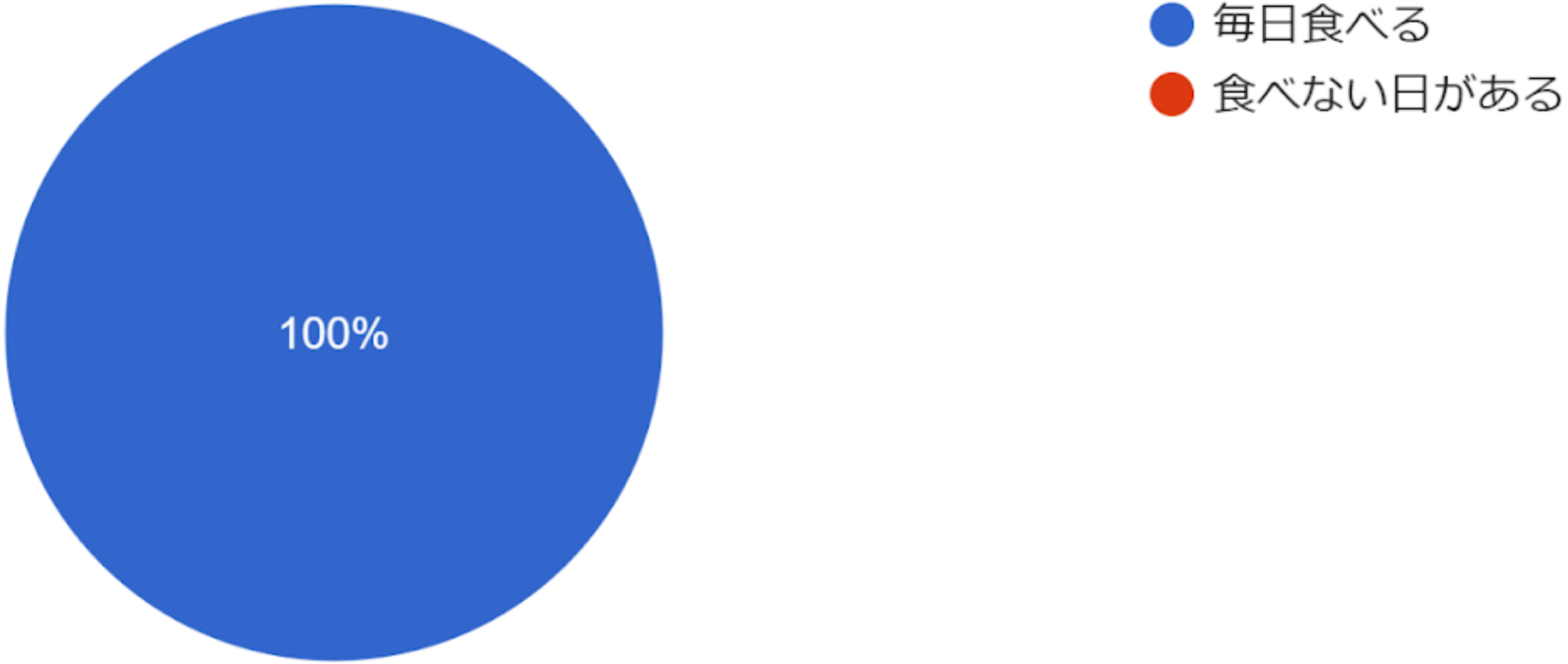
◎残食調査

11月の一か月間、料理ごとの残食率を調査

朝ごはん調べ

4-1.朝ごはんは食べますか？

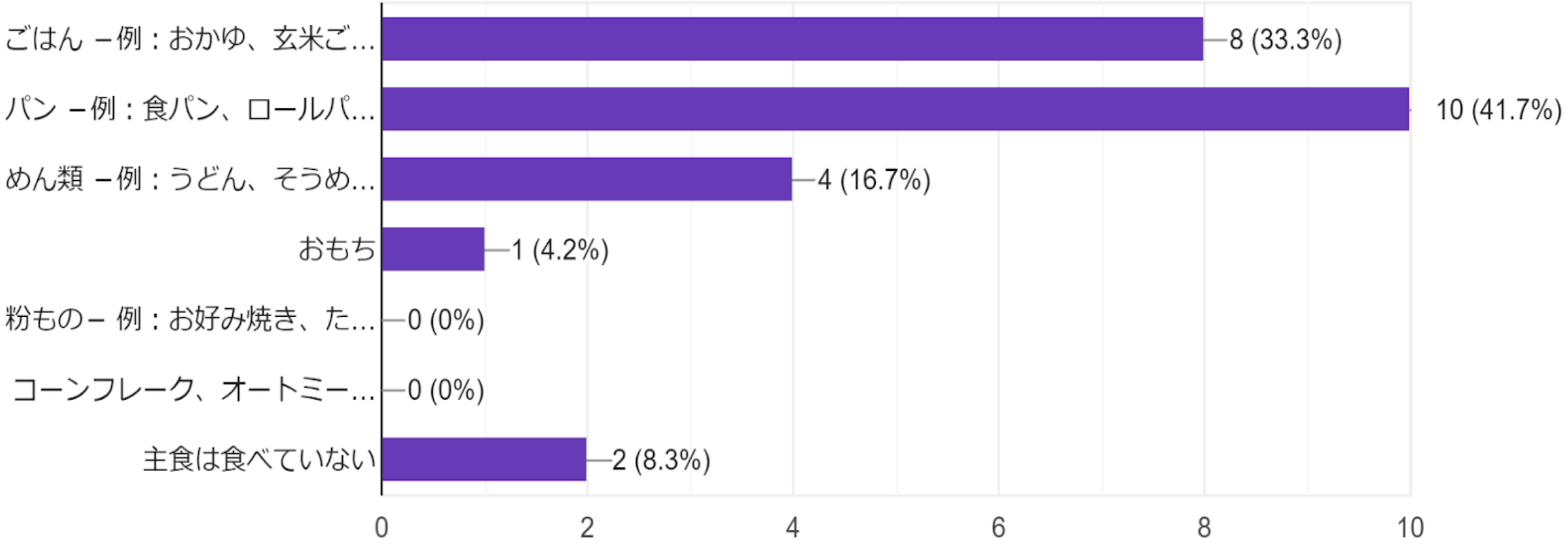
24 件の回答



朝ごはん調べ

7-1.主食は何を食べましたか？　　あてはまるものを全て選んでください。

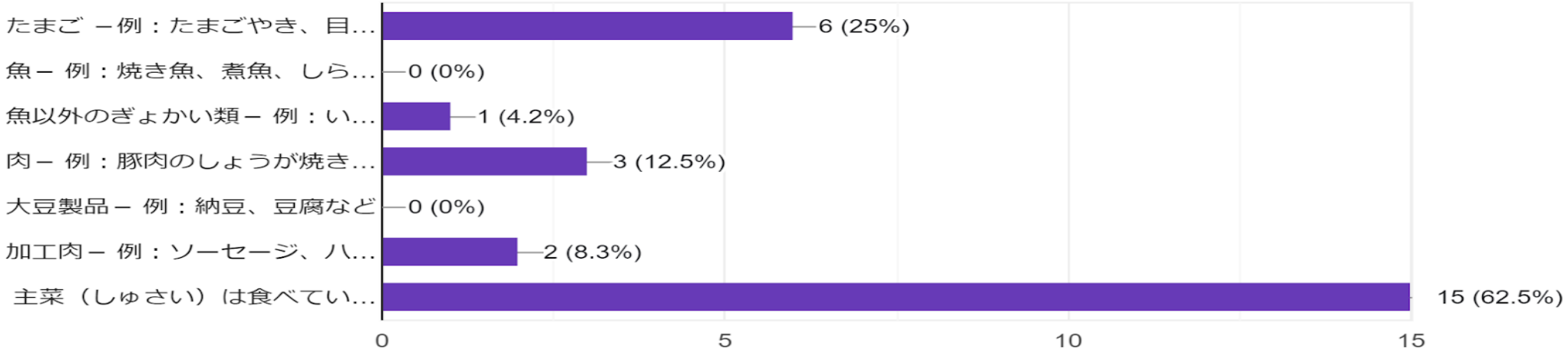
24 件の回答



朝ごはん調べ

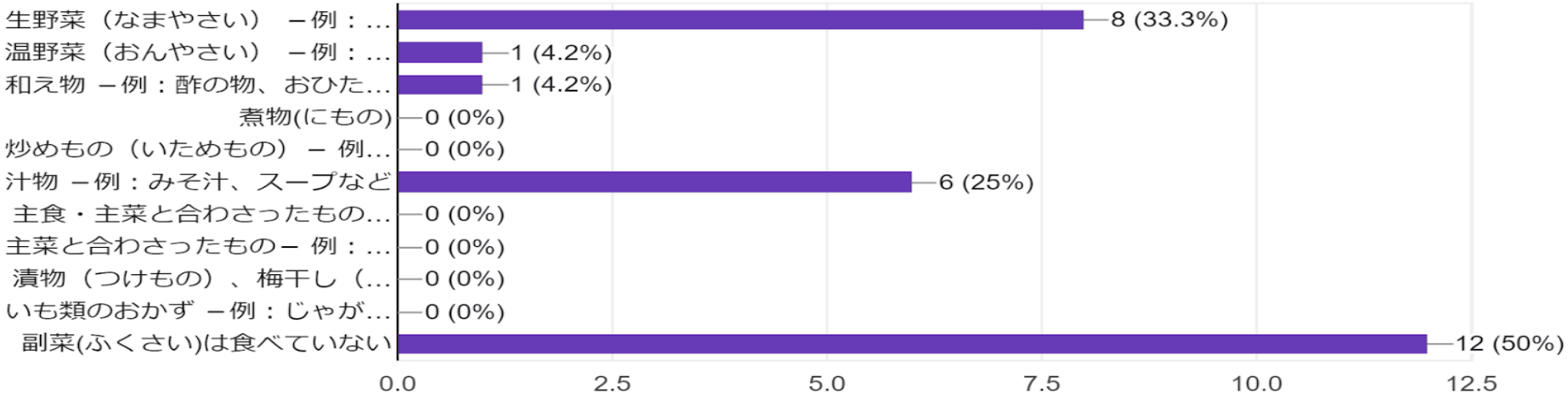
7-2.主菜（メインのおかず）は何を食べましたか？　あてはまるものを全て選んでください。

24 件の回答



7-3.副菜（野菜、海藻、きのこ、いものおかず）は何を食べましたか？
あてはまるものを全て選んでください。

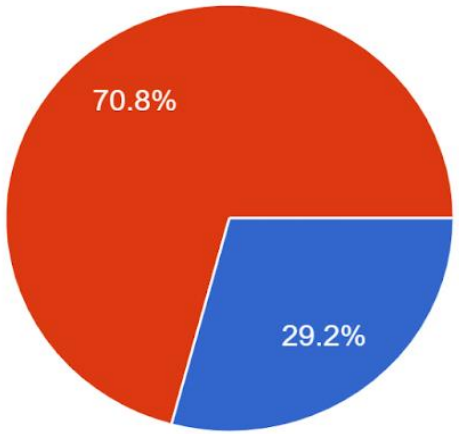
24 件の回答



朝ごはん調べ

7-4.くだものは食べましたか？

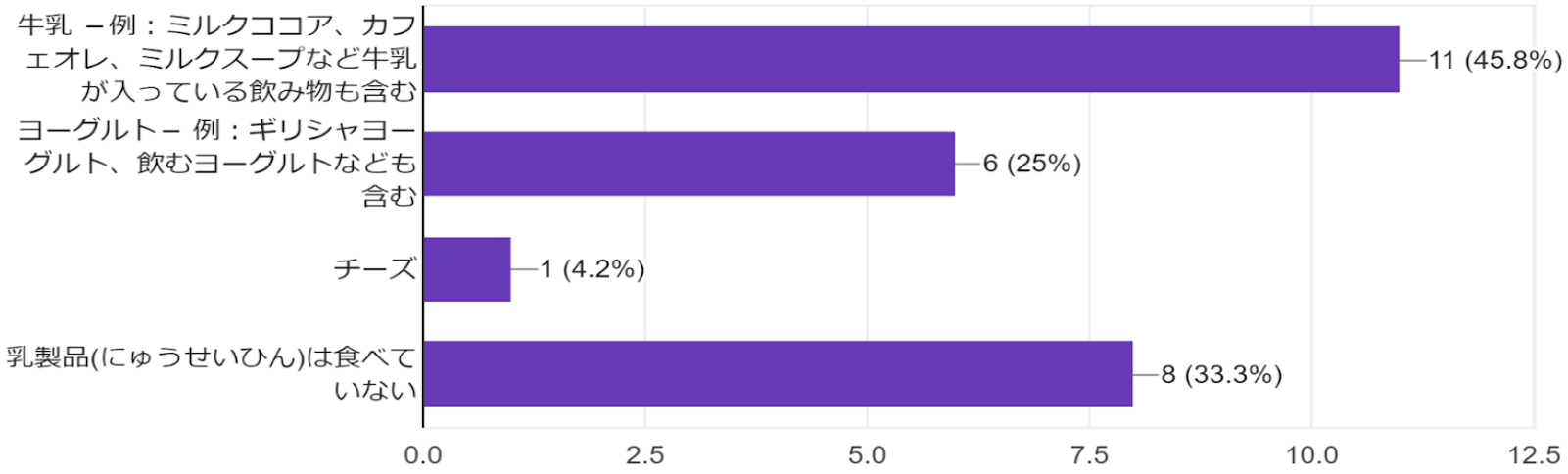
24 件の回答



- くだものを食べた －例：生（なま）のくだもの、缶詰（かんづめ）のくだもの、冷凍（れいとう）のくだものなど
- くだものは食べていない

7-5.乳製品(にゅうせいひん)は何を食べましたか？　あてはまるものを全て選んでください。

24 件の回答

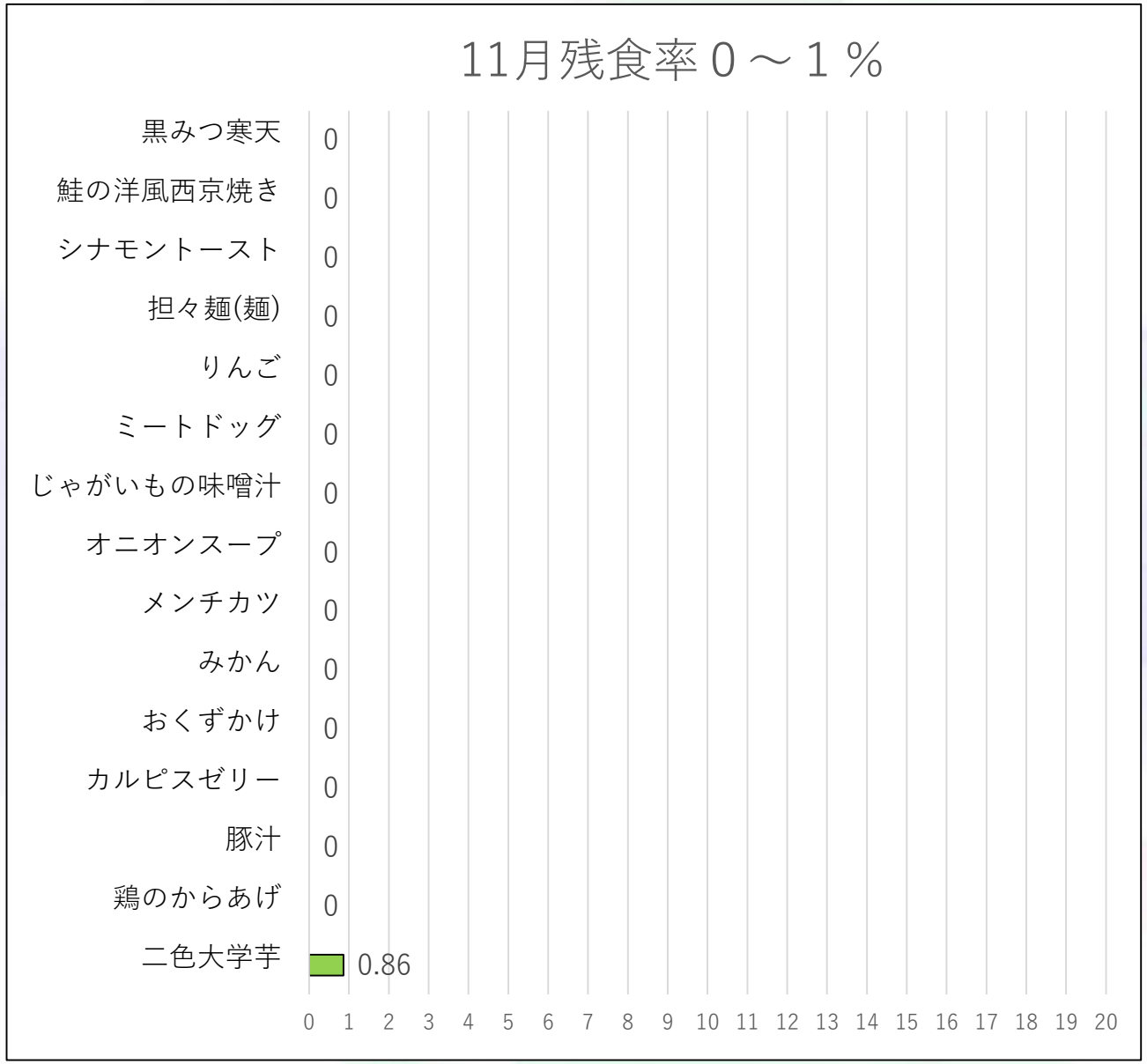


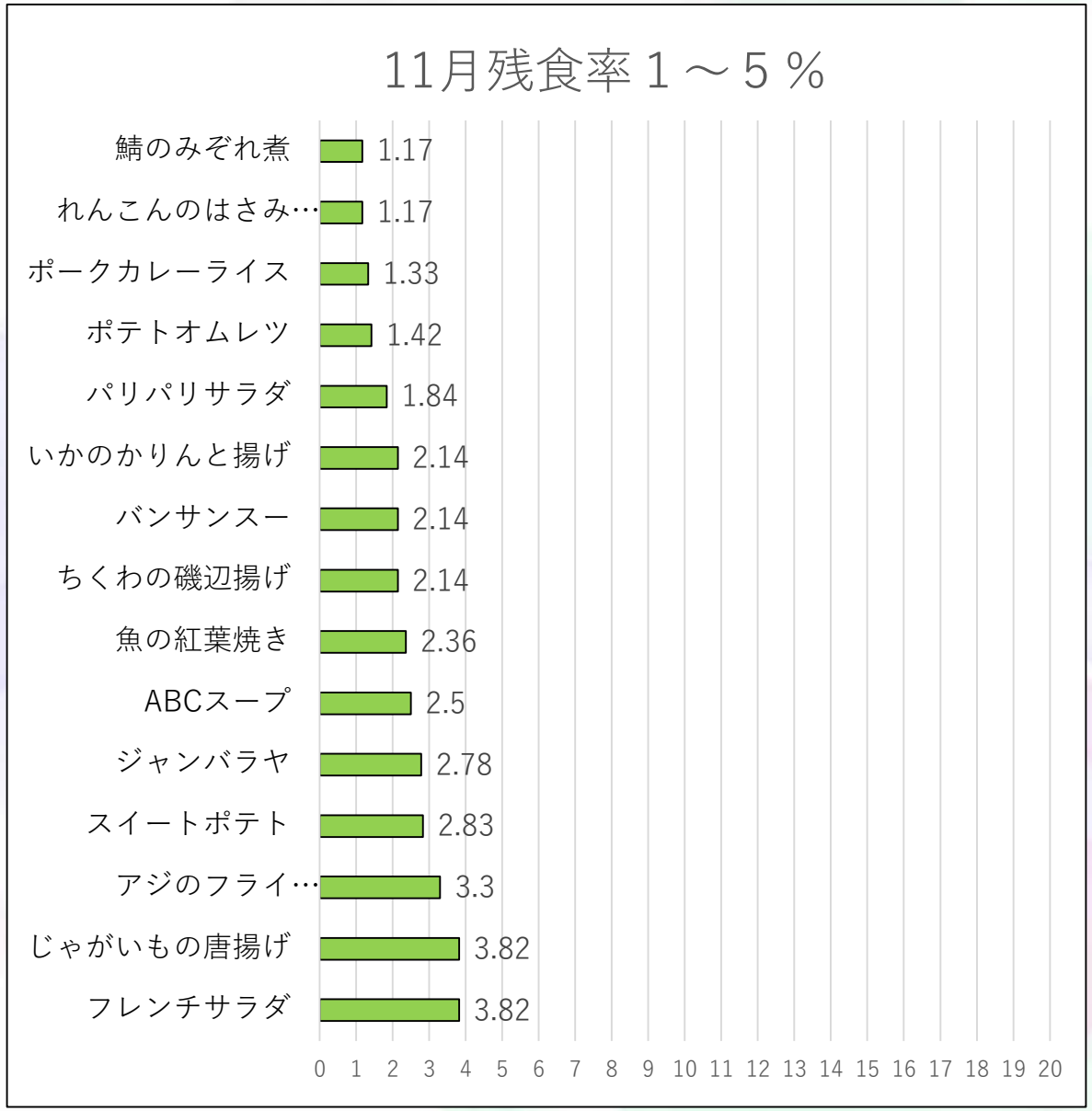
残食調査

残食率　＝　食べ残し量/提供量×１００（%）

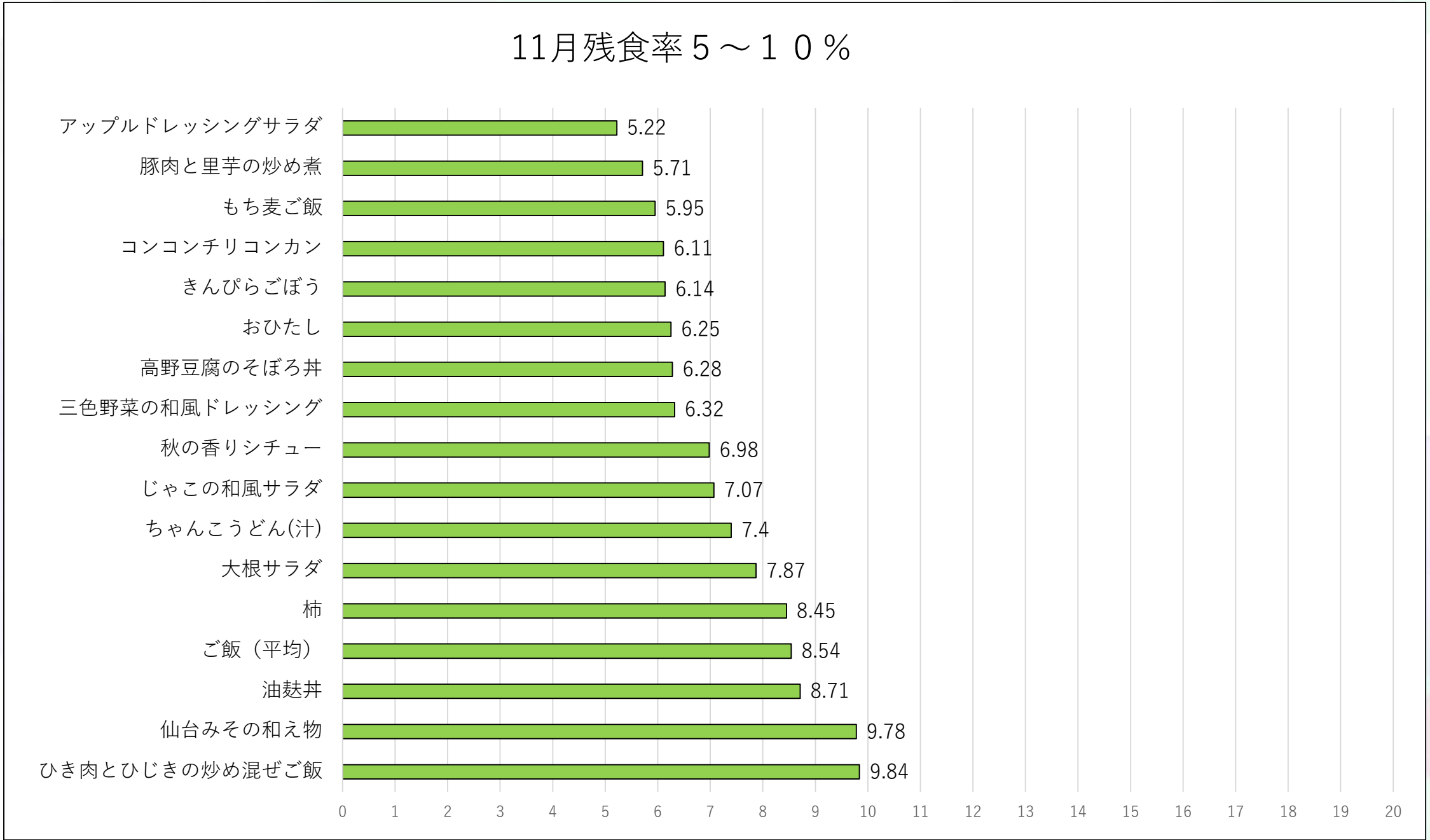
	主食	主菜	主食＋主菜	汁物	副菜	果物デザート	牛乳
R5旭丘小学校平均	6.0%	2.0%	4.0%	7.0%	5.5%	0.02%	4.0%
R4旭丘小学校平均	5.0%	3.0%	2.0%	6.0%	3.0%	0.60%	2.9%
R4練馬区小学校平均	8.0%	7.4%	8.2%	12.3%	12.8%	4.5%	5.5%

残食調査

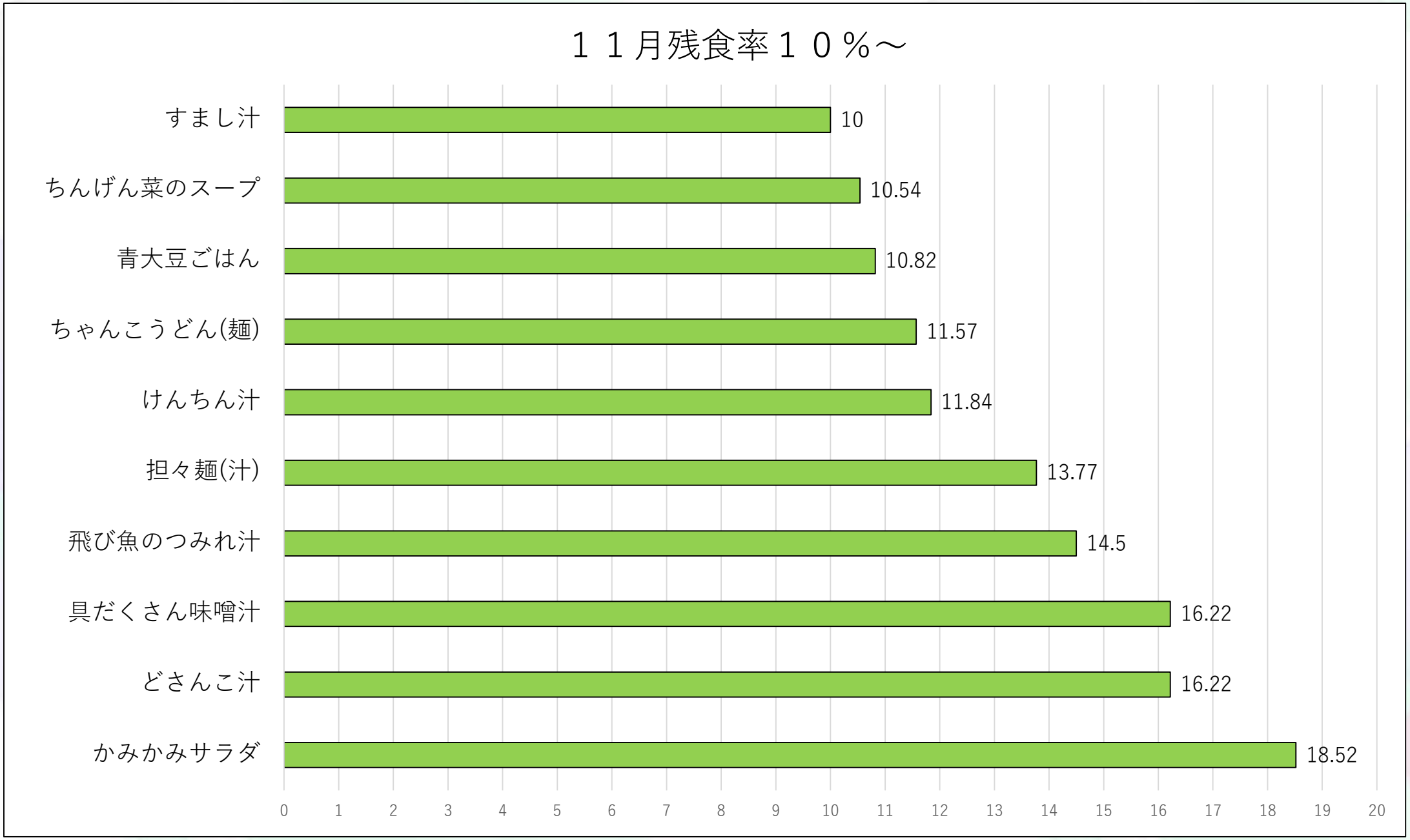

11月残食率０～１％
黒みつ寒天 0
鮭の洋風西京焼き 0
シナモントースト 0
担々麺(麺) 0
りんご 0
ミートドッグ 0
じゃがいもの味噌汁 0
オニオンスープ 0
メンチカツ 0
みかん 0
おくずかけ 0
カルピスゼリー 0
豚汁 0
鶏のからあげ 0
二色大学芋 0.86
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20


11月残食率１～５％
鯖のみぞれ煮 1.17
れんこんのはさみ… 1.17
ポークカレーライス 1.33
ポテトオムレツ 1.42
パリパリサラダ 1.84
いかのかりんと揚げ 2.14
バンサンスー 2.14
ちくわの磯辺揚げ 2.14
魚の紅葉焼き 2.36
ABCスープ 2.5
ジャンバラヤ 2.78
スイートポテト 2.83
アジのフライ… 3.3
じゃがいもの唐揚げ 3.82
フレンチサラダ 3.82
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

残食調査


11月残食率５～１０％
アップルドレッシングサラダ 5.22
豚肉と里芋の炒め煮 5.71
もち麦ご飯 5.95
コンコンチリコンカン 6.11
きんぴらごぼう 6.14
おひたし 6.25
高野豆腐のそぼろ丼 6.28
三色野菜の和風ドレッシング 6.32
秋の香りシチュー 6.98
じゃこの和風サラダ 7.07
ちゃんこうどん(汁) 7.4
大根サラダ 7.87
柿 8.45
ご飯（平均） 8.54
油麩丼 8.71
仙台みその和え物 9.78
ひき肉とひじきの炒め混ぜご飯 9.84
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

残食調査


１１月残食率１０％～
すまし汁
10
ちんげん菜のスープ
10.54
青大豆ごはん
10.82
ちゃんこうどん(麺)
11.57
けんちん汁
11.84
担々麺(汁)
13.77
飛び魚のつみれ汁
14.5
具だくさん味噌汁
16.22
どさんこ汁
16.22
かみかみサラダ
18.52
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

講演

・鼻呼吸で病気予防

講師　本校歯科校医　沼口 隆二　先生

校医の先生方から

スギ花粉とダニ・ハウスダストによるアレルギー性鼻炎の治療に「舌下免疫療法」があるのをご存じでしょうか？薬と違いは、根本的に治す治療であることです。有効率8割、副反応は少なく、錠剤を舌の下に1分間置いて飲み込むだけと簡単で5歳からできます。毎日、最低3年間は行う必要があり、効果の発現は早くて半年後、事前の採血も必要です。保険適応で3割負担なら月約3000円です。関心がある方は医師に相談してください。

耳鼻科校医　長西秀樹

校医の先生方から

早いもので今年も残りあと僅かになりました。5月に新型コロナが5類に移行し初めてのお正月を迎えます。しかし、いまだに新型コロナも認めインフルエンザ・プール熱も増加しています。

　カゼとは無縁の「楽しい冬休み」を過ごすためには、手洗い・マスク・うがいを休み中もきちんとしましょう。保護者の方には家族全員のインフイルエンザワクチン、コロナワクチンの接種もお願いしたいと思います。

最後になりましたが、規則正しい生活をして元気に全員そろって3学期を迎えましょう。

内科校医　大野大二

校医の先生方から

昔から三寒四温と言われるように、温かい日と寒い日の気温差が激しく、続きやすい体調を崩しやすい季節がきました。一方、季節性インフルエンザが全国規模で警戒基準レベルを超えるなど猛威をふるっています。さらに、海外では”歩く肺炎”ことマイコプラズマ肺炎流行の兆しがみられるなど、コロナ後も感染症のリスクは下がっていません。感染症予防の特効薬である日常の手洗い、うがいをしっかりして、みんなで笑顔で新年を迎えましょう。

学校薬剤師　多胡　真理

質疑応答

・質問がある方は挙手をお願いします