

# ほけんだより

# 2月

平成28年2月  
大宮中学校 保健室

## ----平成28年2月17日に第2回学校保健委員会を実施しました----

第2回は今年度の保健室の状況や学校給食・食育について話合いました。



### 1. 保健室来室状況について

月	内科	外科	気持ち	その他	合計
4月	65	31	10	15	121
5月	74	36	11	21	142
6月	93	26	12	25	156
7月	30	11	1	12	54
9月	85	45	10	29	169
10月	67	17	13	37	134
11月	43	12	5	20	80
12月	81	19	9	8	117
1月	51	17	7	4	79
合計	589	214	78	171	1052

- 4～7月は新しい学級での緊張や不安からか気持ちの面（相談等含む）の来室が多く、心身ともにケアが必要な時期であった。
- 9月は運動会練習での疲れからか体調不良での来室が多かった。
- 2月はインフルエンザの蔓延により体調不良での来室が最も多かった。
- 男女別では女子が圧倒的に多く、学年では3年生の来室が多かった。

### 2. 残量調査結果より

◎和え物・野菜・酢の物の残量が多い傾向にある。

◎残量調査をしてみると、豆が入るメニューは残量が多いが、給食センターで調味料を工夫したり合わせる材料を工夫することでよく食べられていることがわかった。

### 3. 指導助言

学校医（知念義和先生）・学校歯科医（金城正和先生）・学校薬剤師（大城恭子先生）

- ・インフルエンザの予防として、手洗い・うがいでなく、

**鼻うがい**もするとより効果的である。

（鼻うがいは、水で鼻の中を洗う感じ）

- ・インフルエンザの予防には、予防接種が一番大事。
- ・歯ブラシは、食後30以内かそれとも30分以降か最近世間で話題になっているが、食後の時間等ではなく食べた回数分また磨く時間を増やすことが基本である。



学校栄養士（新城めりよ先生）

- ・残量調査から生徒の好き嫌いがよくわかるが、嫌いなものを出さないわけにはいかないなので今後もバランスを考えながら調理していく。
- ・ふれあい給食が年1回のみなので、もっと回数を増やして生徒に栄養の話などをして伝えていきたい。
- ・PTA食事会（保護者が給食を試食する会）を継続して行って欲しい。この機会に、お家であまり出ない料理をみて家庭でも作ってあげて欲しい。