



# mIRaI 通信

～輝く「未来」の中に「伊里」はある～



## 学校保健委員会は伊里小学校と合同で



4日、「伊里学園保健委員会」が開かれました。その名の通り、今年度から伊里小学校と合同で行います。これも小中一貫ですね。この暑い中、テクテクと歩いて行ってきました伊里小学校。7月は伊里小学校が会場で、2月の2回目が伊里中学校が会場となります。

児童保健委員会に発表や、学校保健計画、PTA活動計画、定期健康診断結果について、学校管理下の災害状況についてなど報告がありました。

その後、委員の校医さん方からの指導助言がありましたので、簡単ではありますが紹介したいと思います。



### 浦上先生 (学校医)

伊里地区はやや肥満傾向が高くなってきている。それを防ぐために、生活習慣の観点からは、「バランスよく多彩なメニューを、楽しくゆっくりよく咬んで食べる食事」「甘い物依存症にならないよう」

「食後すぐに(過激な)運動をしない」などの注意点を話されました。この夏のポイントとしては、

- ①熱中症予防＝喉が渇く前の水分補給
- ②食中毒＝加熱をしっかり。魚介類は流水で良く洗う。
- ③カビ・ダニ＝湿気とホコリの場所に注意してほしいとのことでした。



### 久本先生 (学校歯科医)

メディアスリム化の取組について、歯科医師の観点からアドバイスをいただきました。

メディアをしすぎると口の中が乾く(ドライマウス)。すると唾液が減る。そうすると、「虫歯が増える」「歯周病が進む」「カビが生える」「口内炎ができる」「口臭が強くなる」などの弊害がでるそうです。これは大変!メディアばかりに時間を取られず、おしゃべりしたり、食べ物をよく咬んで食べたり、とにかく不規則な生活をしないようにしましょうと話されました。



### 安野先生 (学校薬剤師)

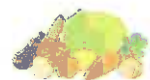
メディアスリムについて、「視力の低下」と「薬物(ドラッグ)」の2観点から話されました。やり過ぎると視力が低下するのはわかるとはありますが、昨今大きな社会問題となっている薬物。これの入り口と言うか、メディアは薬物にとっても近づきやすい傾向があるので、十分な注意を、と警告されました。

### 森下先生 (備前市栄養士)

伊里地区の肥満傾向(成人)を、山側と、穂波に分けて話されました。備前市では、様々な観点から、健康に関する調査をされているそうです。



また3歳児検診の結果から、9時までに寝る3歳児がわずか19%であり、親の生活リズムに子供が振り回されているのではないかとの懸念を話されました。そしてメディアに関しては、食事の時はメディアはやめて、学校の話を書くなどの時間として欲しいとの願いを言われました。



### 大嶋先生（栄養教諭）

伊里共同調理場は、1日に1,000食作っている事実。すごい数字ですね。この前来て校されて教室を回った時にも話されたそうですが、「給食を通して、食べ物で季節を感じて欲しい」との思いを込められているそうです。そしてなるべく地元の食材を使い、日々新しいメニューに挑戦しているそうです。食に関心を持つためにも、お家でも給食の話題を出してほしいとのことでした。

もうすぐ夏休みです。言わずもがな、生活習慣が心身の健康に与える影響はとても大きいものです。学校が休みとなると、どうしても生活は乱れがちです。くれぐれも、「その場しのぎの楽」でなく、「将来までも見通した大切なもの」を考えた生活を送ってください。



## 今回の公開授業はバレーボール



今回の公開授業は、森直裕先生・針原先生の3年生の体育でした。体育館でバレーボールの授業を覗いてきました。

ただでさえ暑いのに、さすがに体育、熱気もムンムンで、汗を拭き拭きの授業参観となりました。

説明を聞き、各班で輪になり作戦タイム。そして、うまくいくかどうかの確かめ練習を経てからの試合です。試合も前半はワンバウンドOK、後半はノーバウンドオンリーと工夫されていました。

なかなか鋭いサーブを打つ生徒がいたかと思えば、まだまだボールが怖そうな生徒もいて、中学生らしいバレーボールの光景が展開されていました。

男女が同じチームで仲良くボールを追う姿は微笑ましいですね。時おりぶつかりそうになって、大きな叫び声も聞こえたりしてました（笑）。そろそろ、レシーブ・トス・スパイクの三段攻撃ができて始める頃でしょうか。自信のあるチームはぜひお知らせください。そのすばらしいプレーを取材に行きます。



## お帰りなさいボクの食品サンプル（笑）



「びぜん学校づくりサロン」ってご存知ですか？教育委員会の小中一貫教育推進課が主催で、各地区に赴いて開かれている懇談会です。6月25日には伊里地区（緑陽会館）で行われ大盛況でした。実は、この会場の飾り付けに、私の「季節の食品サンプルを貸してほしい」との依頼が。もちろん気安くOKしたのですが、そしたら「来週の備前地区にも貸してください」とことで、10日間も我が校廊下から食品サンプルは姿を消していたのです。

そして4日朝、無事帰って来ました。一部、小っちゃな子どもたちが触ったとのことで欠けたところもありましたが、致し方ないですね。徐々にワールドワイドになっていくサンプルくんたちでした（苦笑）。ついでに「かき氷」と「タコ焼き」も、もう飾っちゃいました。

そして4日朝、無事帰って来ました。一部、小っちゃな子どもたちが触ったとのことで欠けたところもありましたが、致し方ないですね。徐々にワールドワイドになっていくサンプルくんたちでした（苦笑）。ついでに「かき氷」と「タコ焼き」も、もう飾っちゃいました。