

学校保健・給食委員会

～生活のリズムを整えよう!～

12月23日(月)に学校保健・給食委員会を開催しました。

委員会には本校職員の他に学校薬剤師の大島先生、栄養教諭の石川先生、南河内中学校の桑久保養護教諭、薬師小学校の福田養護教諭、吉田東小学校の篠原養護教諭、PTA役員に参加していただきました。

テーマは『生活のリズムを整えよう!～吉西っ子の睡眠について～』でした。最初に本校の小栄養護教諭から「健康調べの結果」や「睡眠についてのアンケート結果」を基に、本校児童の生活の課題と考えられる睡眠状況について説明がありました。そして、課題と考えられる「睡眠時間が足りていない」「休日と平日の睡眠時間の違い」「メディアの利用時間」等について情報交換をしました。

次に学校薬剤師の大島先生から「よりよい睡眠のために」という題でブルーライトやカフェインの影響について、具体的な数値を示しながら講話をしていただきました。また、栄養教諭の石川先生から「毎日の規則正しい生活」、「早寝・早起き・朝ご飯」等成長ホルモンと質の良い睡眠との関係についてお話がありました。

今回の情報交換や講話を参考に子ども達がよりよい睡眠ができるように「学校でできること」と「家庭でできること」を具体的に子ども達に示して、学校と家庭で協力していきたいと思います。

参加者の活発な意見交換や情報提供のおかげで有意義な委員会となりました。ありがとうございました。

