



文責 本宮小学校長 佐久間仁

## 校外学習（一年）



一年生がみずいる公園に行ってきました。自由参観を兼ねて実施したところ、大勢のご家族の方が参観に来てくださいました。子どもたちは、おうちの方に見守られながら、遊具で仲良く遊んだり、落ち葉やどんぐりを拾ったり、広場で走り回ったりして、思い切り体を動かしました。時折冷たい風が吹く寒い日でしたが、子どもたちは「暑い、暑い」と言いながら、上着を脱いで元気いっぱい活動することができました。子どもたちが安全に過ごせたのも、保護者の方の見守りのお陰です。ご協力ありがとうございました。



## 学校保健委員会



学校医、幼稚園・保育所の先生方、関係機関、保護者の皆様が一堂に会し、子どもたちの健康課題について協議しました。「歯と口の健康づくり」「肥満予防と体力向上」「メディア機器利用と子どもの健康」の三つのテーマに分かれて、それぞれの立場から現状や改善策についてご意見をいただきました。

### 〔健康診断結果より〕

○平均身長は、男子が二・三年、女子が一・四年で全国平均を上回っている。平均体重は、男子が二・三・六年、女子が一・二・三・四・五年で全国平均を上回る結果となっている。肥満傾向は、男子が二・三・六年、女子が一・二・四・六年で全国平均を上回っている。やせ傾向は、男子が五・六年、女子が一・四年で全国平均を上回る結果となっている。

○むし歯の状況は、むし歯のある人の割合が全国平均を上回っている。処置完了者は全国平均より高いが、未処置歯のある人の割合も全国平均より高い。十三日現在、未処置歯のある人が受診した割合は五十五・三％である。今後も引き続き受診を勧めていく。

○視力では、視力矯正者（眼鏡等使用）の割合が全国平均より高い。視力非矯正者の裸眼視力は、全国平均に比べAは少なく、B・Dは多い結果となっている。

### 〔体力・運動能力調査結果より〕

○種目別で、上体起こしは全学年で平均並みかそれ以上の結果だった。一方、二十mシャトルラン、五十m走、ボール投げは全国平均を下回る結果だった。体育で運動身体づくりプログラムを行ったり、業間マラソンや外遊びを奨励したりして、体力向上に努めている。

### 〔協議（肥満予防・体力向上）〕

○家庭では、運動する機会がほとんどないので、肥満傾向になりがち。中学校の部活動が減っているようで、さらに運動機会が少なくなるのではと心配している。

○スポ少をきっかけに体を動かす機会が増えた。本人はお腹が空くとお代わりをしたが、食が腹を空かせてよい。むしろ間食に気を付けさせたほうがよいのではと考えている。



○スポ少を始めて、身長も伸びてきたので、肥満傾向は改善されてきた。指導者からは「もっと食べさせてほしい」と言われるので、親としては葛藤がある。

○医療では、毎日体重を測ることを推奨している。成長期に食事を制限することは難しい面がある。できるだけ「体重維持」を心がけることで、肥満度は自ずと下がってくる。早食いをしないことも大切。

○食育指導では、おやつを食べ過ぎて夕飯が食べられないなど、不規則な食生活にならないよう指導している。欧米化が進む中で、和食のよさを伝えている。ゆっくりよくかんで食べるのが大切。

### 〔「指導（学校医の先生より）」〕

○肥満予防のために、食事や運動を推奨しているが、子どもたちは学校も放課後も忙しく、地域で遊ぶ場所も少ないという現実があり、ギャップが大きいと感じた。

○口の中がきれいな人は健康といわれる。子どもも大人も口をきれいにすることを心がけてほしい。

○最近、ヘッドホン使用に伴う難聴や外耳道炎などが増えている。メディアの影響で睡眠障害も多い。使用する際は気を付けてほしい。

○メディアの影響により、小学生の近視が増えている。三十分使用したら、二十秒遠くを見るなど、目の疲れをとるようにしてほしい。

○十代の薬物乱用が問題になっている。薬は決められた用量、用法を守り、正しく使用することを小さいうちから教えてほしい。