



文責 本宮小校長 佐久間仁

学 校保健委員会



十一月七日に学校保健委員会を開催しました。学校医（内科、耳鼻科、眼科）、薬剤師の先生方、幼稚園、保育所の先生方、保護者の皆様にお集まりいただき、児童の健康課題についてご協議いただきました。子どもたちの生活習慣の乱れやメディア依存、肥満や偏食などが話題になりました。協議の中で出たご意見などを紹介します。

【健康診断結果より（養護教諭）】

平均身長・体重は全国とほぼ同じ。または上回っている学年があり、体格のよい児童が多い傾向にある。肥満傾向の児童は四年男子を除く他のすべての学年で全国平均を上回っていることから、肥満解消へ向けた学校、家庭の取組が必要である。現在、中等度・高度肥満（肥満度三十〜五十％）の児

童に対して受診を勧め、定期的な体重測定や歩数計を使った運動の奨励などに取り組んでいる。

う歯については、全学年において全国平均を上回っている。むし歯のある児童百三名のうち、治療が終わった児童は六十一名（五十九・二％）で、治療が終わっていない児童は四十二名（四十・八％）である。むし歯のある児童は早めの治療を、また現在むし歯のない児童、治療が終了した児童も、定期的な通院を勧めている。

【全国学力・学習状況調査（質問調査）より（教頭）】



【本校児童の特徴】
○決まった時刻に寝て、決まった時刻に起きている児童が多いが、朝食を食べていない児童がいる。
○普段（月〜金）、携帯電話やスマートフォンでゲームやSNS、動画視聴などをする児童が多い。
○携帯電話・スマートフォンやコンピュータの使い方について、家の人と約束したことを守っていると感じている児童は少ない。

【子どもたちの健康実態アンケート（教職員対象）より】

ト「子どもたちの健康課題」
○生活習慣の乱れ（就寝時刻が遅い、朝起きられない、朝食を食べないなど）
○メディア機器の使用について

○食に関する問題（偏食、小食、給食の残滓が多いなど）
○メンタルヘルス（人間関係づくりが苦手、レジリエンス力が弱いなど）
※つらい体験や不利な環境等への適応力、精神的な落ち込み等からの回復力

【協議】

○朝起きられない子がいる。就学に向けて朝起こすよう促すが、「無理をさせたくない」と言う保護者がいる。むし歯が多いと感じる。
○ユーチューブの見過ぎが気になる。好き嫌いが激しい。物事に消極的で恐がりな面がある。長く椅子に座ってられない子がいる。
○母親の仕事の関係で、下の子は関わりが少なかった。そのためか落ち着きがないように感じる。母親の関わりが大事だと思う。
○給食の残滓が多い。野菜を見ただけで「食べない」と言う。
○野菜嫌いが多いので、幼稚園の畑で野菜を育てる体験をさせている。みそ汁給食を始めたが、汁しか飲まない子がいる。



【ご指導】

○肥満予防は食事と運動のバランスが大事。メディア利用を少なく、外で体を動かすことを多くしたい。朝食が食べられないのは、メディアの影響も考えられる。メディアと視力、食事とむし歯の関係も注

意深く見ていく必要がある。

○寝る時刻とともに、安定的な睡眠ができていくかも大事。最近はやホン使用による難聴が増える傾向にある。難聴は学力や言葉の発達、発音への影響が心配される。
○メディアを長時間視聴しているのに、約束を守っていると答える児童が多いことを不思議に思う。
生活習慣病予防のためには、早寝・早起き・朝ご飯十っんちが大事。
○若者の薬物乱用が問題になっている。薬が手軽に買えてしまう状況を危惧している。子どもたちにもその危険性を伝えていきたい。



※皆様からの貴重なご意見を今後の健康教育に生かしてまいります。誠にありがとうございます。

【朝食をしっかりと食べよう】



○朝食を食べることは、生活リズムを整え、活動に必要なエネルギーを補給し、脳を活性化させ、集中力を高めるなどのメリットがあります。汁物も一品加えるなど、バランスのとれた朝食で元気に過ごしましょう。