

○総合得点で県・全国平均を上回る学年がほとんどで、特に男子は全学年で上回った。どの種目でも得点がとれていることが分かる。

＜課題とそれに対する手立て＞

●長座体前屈が、ほとんどの学年で平均を下回っている。柔軟性の乏しさは全国共通の課題。体育の授業でストレッチ体操を取り入れるようにしているが、なかなか向上しない。

●上体起こしも平均を下回る学年が多い。腹筋力を向上させる運動や遊びを体育学習に意識して取り入れたい。

●シャトルランの数値が思ったより高くなかった。ウルトラマラソンを活性化させていきたい。

指導助言

《学校医 後藤先生より》

南小でのインフルエンザの大流行が近年なく、換気等予防を徹底している成果と感謝していたが、さらに運動の機会を設けることでさらに免疫が高まることが期待される。

《学校眼科医 三木先生より》

残念ながら一度低下した視力は良くならない。初期の頃であれば点眼で予防することは可能なので眼科に相談してほしい。

《学校歯科医 永美先生より》

むし歯のある児童とない児童の2極化が見られ、むし歯のある子はたくさんむし歯になっている状況。乳歯のむし歯は親の関心が減ると増えてくる。親も子どもの口の中に関心をもってほしい。

《学校薬剤師 長石先生より》

まだ暑い日が続くので、熱中症に注意しながら運動にも励んでほしい。

《保健師 松本先生より》

むし歯は岩美町の課題。1歳、3歳児健診でも指導はしているが、親子で歯に関心を持っていただくとありがたい。

協議：「児童の朝ごはんの状況について」

グループに分かれて家庭での様子について話し合いました。みなさまのご家庭ではいかがでしょうか。

■家庭・地域で見られる子どもの姿

- ・朝、起きるのが遅くて食べられない。
- ・学校の準備をしていなくて、朝ごはんを食べる時間がない。

- ・出発が早くて食べさせられない。
- ・菓子パンがメイン。前日に用意できれば…。
- ・下の子(小学生)は食が細いが、上の子(中学生)はよく食べる。
- ・野菜は食べない。ジュースにしたらいいかも。
- ・お弁当を作っている家庭は朝ごはんをよく食べているのでは。
- ・子どもは好きなものなら食べる。菓子パンだけでなく、食事を工夫、努力するのは親の務めだと思う。
- ・毎日規則正しい生活ができています。夜は食べ過ぎない、明日の準備をして寝る、など。
- ・昨日の朝食を振り返り、足りないと思ったら自分でバナナ1本加えている。
- ・睡眠時間と関係していると思う。
- ・毎朝ラジオ体操をしたらどうだろう。



■学校歯科医 永美先生より

不規則な食生活は、むし歯増加と関連が見られることがわかっている。むし歯の予防には三食しっかりとり、特に朝食を抜かないことが重要だ。

■栄養教諭 東郷先生より

○朝ごはんはバランスが大切！次の①～④をそろえましょう。

- ①主食 : ごはん、パン、麺類など
- ②主菜 : 魚料理、肉料理、卵料理など
- ③副菜 : 野菜、果物など
- ④汁物 : みそ汁、スープ、牛乳など

○いつもの朝食に主菜・副菜などを1品プラスしてみましょう。裏ワザを紹介します！

- ◆夕食を多めに作り、取り分けておく。
- ◆子ども自身で準備ができる食品を用意しておく。
- ・そのまま食べられる果物、乳製品など
- ・電子レンジやトースターで温めて食べられるもの

風車の理論

朝ごはんをしっかり食べる、という1枚の羽を動かしてやることによって、良き生活習慣をコントロールできる(風車が回る)

子どもだけでなく、
家族ぐるみで取り組みま
しょう！

