



日南小・中合同学校保健委員会だより

2022.12月発行

11月16日(水)に、小・中合同学校保健委員会を3年ぶりに対面開催しました。学校・家庭・地域の代表者で、子ども達の健康・体力、食事などについて情報交換をし、健康づくりについて話し合いました。その一部をご紹介します。

【健康診断結果より】

◆身長・体重：全国平均との開きは小さく、概ね標準的な体位の学年が多い。

◆視力

- ・小5以外で裸眼視力0.2以下の者が見られ、昨年度よりも1.0未満者率が増加した学年が多い。特に、小3と中1で1.0未満者率の増加が大きい。
- ・1.0未満者率は、特に中学生で全国平均との開きが大きい。

小学校 42.6%(36.9%) 中学校 71.7%(60.3%) ※()内はR3全国平均

(具体的方策)

- ・外遊びを推奨する。
- ・身体測定結果をもとに机・イスの高さの調節を行う。(小：年3回)
- ・秋にも視力検査を行い、見え方の聞き取りなど個別指導をしながら、定期受診を勧める。
- ・メディア使用との関係を保健だより・掲示等で啓発。中学校では、クラスで養護教諭が話をした。
- ・生活アンケートでメディア使用時間の多い児童・生徒には、担任から個別指導する。
- ・家庭でも目の疲労を意識し、メディアの使用時間を考えてもらう。

◆歯科検診

・う歯所有者率は、すべての学年で全国平均より高い値。

小学校 58.9%(39.0%) 中学校 55.0%(30.4%) ※()は全国値

・処置完了者率は、全国平均よりもかなり高い

小学校 42.9%(20.6%) 中学校 31.7%(18.0%) ※()は全国値

・未処置所有者率は、小学校は全国平均より低く、中学校は例年と横ばいの値

小学校 16.1%(18.4%) 中学校 23.3%(12.3%) ※()は全国値

⇒う歯の経験者は多いが、治療で管理できている者が多い状態と言える。

⇒未処置歯がある者の固定化などが課題。個別指導、治療勧告の強化が必要

⇒永久歯を健全に保つ努力(はみがき・プラークコントロール)が必要

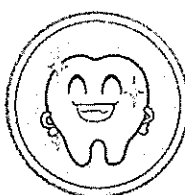
(具体的方策)

- ・健診結果を1人ずつ手渡し、体の様子を伝え、児童への意識付けに心掛けた。(小)
- ・期末懇談時や電話連絡など、保護者に直接治療を呼びかける。(中)
- ・給食後の歯みがきの定着のための環境作りや声かけを工夫する。
- ・学校歯科医さんによる講演を行い、意識づけする。(中)
- ・養護教諭による保健指導(小)

下学年(第一大臼歯、磨き方について)、上学年(おかしやジュースの食べ方、砂糖の量)

・児童・生徒保健委員会：はみがきしらべ、表彰、歯と口の健康週間一言メッセージなど

・家庭でも食後の歯みがきに取り組んでもらう。



【体力テスト結果より】

◆課題

柔軟性が低い学年が多い(小)

短距離走の数値が低い学年が多い

跳躍力が低い学年が多い(小)

◆強み

俊敏性が高い学年が多い

ボール投げの数値が高い学年が多い

(具体的方策)

- ・体育科授業に、様々な動きの運動を取り入れる。(評価カード・副読本の活用)
- ・マラソン大会で持久力の向上をはかる。記録を活用して意欲づけをする。
- ・休憩時間等に活用できる場の設定
- ・外遊びの推奨、社会スポーツとの連携

【食事面より】

ー給食の摂取状況と、朝食摂取及び野菜摂取状況の関連についてー

◆令和4年度『給食と食生活アンケート』から

「盛り付けられた給食を残さず食べていますか？」

「いつも全部食べる」「ほとんど残さず食べる」 小学校 64% 中学校 60%

「朝ごはんは、週にどれくらい食べていますか？」

「毎日食べる」 小学校92% 中学校75%

「朝ごはん・夕ごはん、野菜を週にどれくらい食べますか？」

小学校・中学校のどちらでも、朝食時に野菜を食べる機会が少ない傾向がある。

※給食を「いつも全部食べる」「ほとんど残さず食べる」と、それ以外に分けて、朝食と夕食の野菜摂取頻度を調べると、小学校・中学校ともに、給食を残す傾向にある子達の方が、残さない傾向のある子達より、野菜を食べる機会が少ない可能性がある。

⇒ 給食の残さを減らす取組

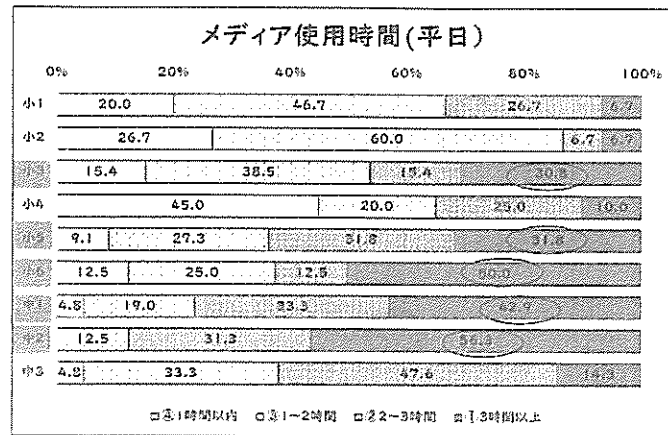
⇒ 家庭に向けた朝食(特に野菜)摂取の啓発

(具体的方策)

- ・給食は配りきる。⇒ 配ってあれば食べるが、おかわりまではしない子達の摂取量増
- ・(中学校)給食委員会が食育の日に食育クイズ ⇒ 翌日の朝食摂取へつなげたい
- ・今回のアンケート結果を、給食だよりに掲載
- ・毎日朝ごはんをとるように、早寝・早起き・朝ごはんは家庭でも取り組んでもらう。

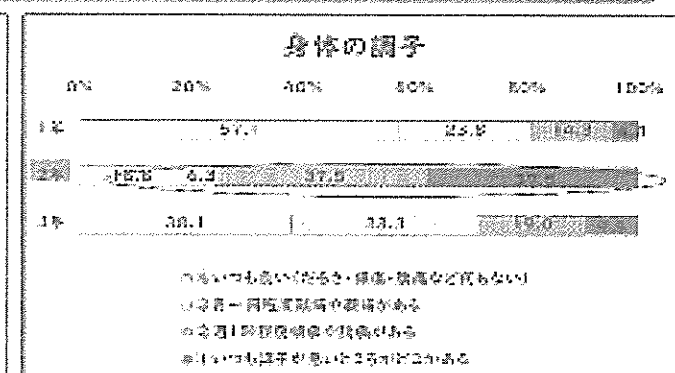
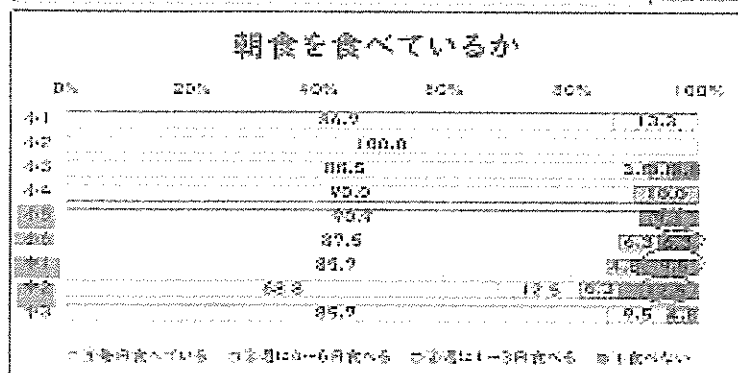
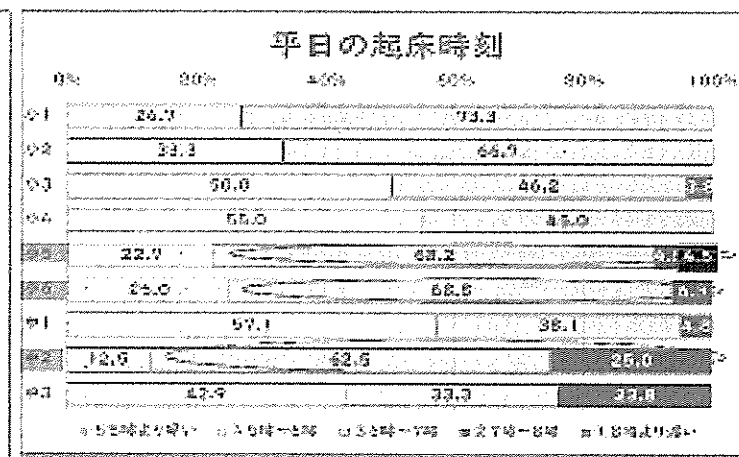
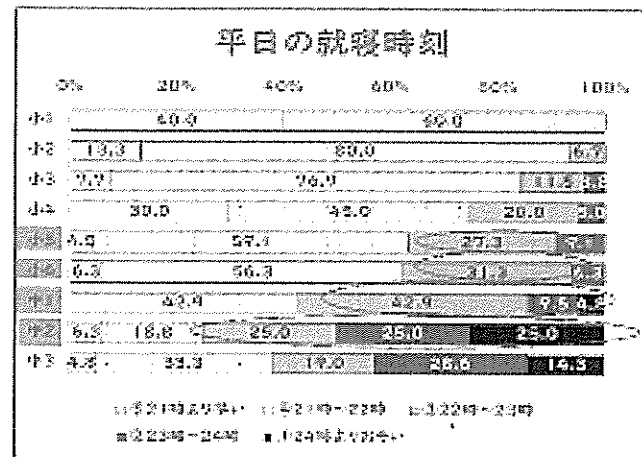


生活アンケートより…

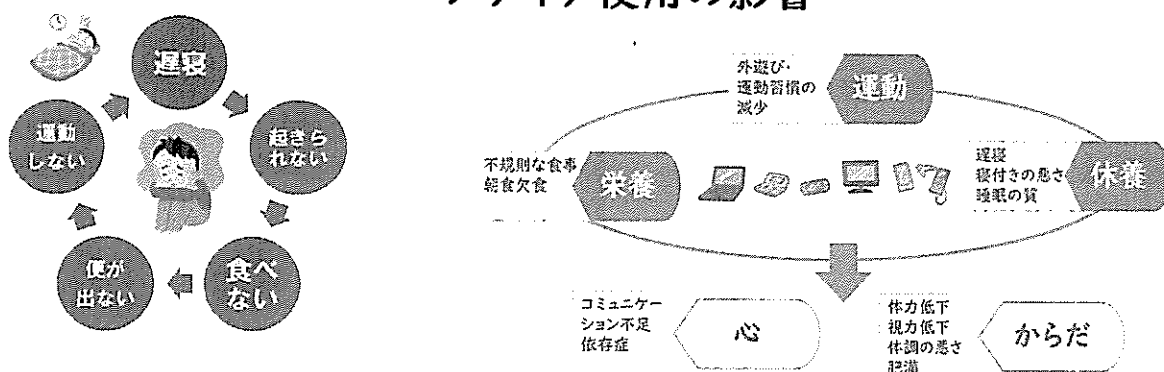


6月の生活習慣のアンケートの結果です。
平日のメディアの使用時間は、小学校高学年から増え始め、3時間以上の方は、小学校5年、6年、中学校1年、2年に多いという結果が出ました。

他の項目を見ると、メディア使用時間の多い学年は、就寝・起床時刻が遅く、睡眠時間を削っていることが分かりました。
また、朝食を食べない、体調が悪いという率も高いこと



メディア使用の影響



一つ一つの行動にはつながりがあります。
つまり、こういう負のスパイラルに陥って、生活リズムがくずれているということがわかりますね。

メディアを長時間使用し続けると、「運動習慣の減少」「ブルーライトによる睡眠の質の低下」「不規則な食習慣」などの影響があり、このことが体力低下、視力低下、肥満、メディア依存症などの心身の健康を損ねることにつながります。メディアと上手につきあうためには、メディアコントロールの力を付ける必要があります。

【グループ討議】 ※グループで出た意見の抜粋 テーマ「メディアと上手に付き合うために」



◆家での様子など

- ・家族みんなで何かを見ることが少なくなり、それぞれが見ている。
- ・使う場所は決めているが、上の兄弟は自室に持ち込んで使っている。
- ・中学生になって宿題が多くなったため、メディア（TV、ゲーム、タブレット）使用時間は減ったが、合間を縫って使っている。いかに時間を守らせるかがむずかしい。
- ・ゲームは平日させていないが、土日は反動でけっこうしている。充電がなくなったら終わりにさせるため、充電器を親が持っておく。ゲームをやったりなくてイライラすることがある。
- ・（メディア以外の）時間のつぶし方が分からない。外に出ない。遊ぶ場所も少なく、友だちも近くにいないので外で遊べない。友だちの家でもそれぞれでゲームをしている。
- ・周りの子が持っていると言って、スマホ（タブレット）をほしがる。

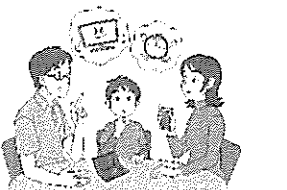
◆学校のタブレットについて

- ・小学校は、宿題がタブレットで出て毎日持ち帰るため、帰ってからも勉強の流れでタブレットを見てしまう。できれば必要のないとき以外は持ち帰らず、宿題は紙にして欲しい。
- ・リモート学習は、学校に来られない時も参加できる利点があるが、それも一日中になるととても疲れるようだ。家に帰っても宿題で使うことになり、使用時間は増えることになる。学校で使わせることの新たな課題である。利用時間についてよりよい方法を考えることが必要だと思う。



◆具体的な対策・ルール作り等について

- ・メディア以外の時間のすごさせ方として、親が魚釣りなど外に連れ出すようにしている。
- ・他にやることがあれば触らないと思う。逆に親からやれやれと言われるとしたがいなくなると依存症フォーラムで医師が話していた。
- ・終わりの時間は決めている。（寝るまでの時間から逆算して2時間前など）
- ・がんばるウィークの時は、少なくしようと話をしている。
- ・昔、先生が外に出た時に、「遠方凝視」と言って、遠くの山を見たりして目を休めるように言われた。
- ・学校で使わせることについての課題は、ICTの先進校に学ぶと良いのではないかな。



【指導助言：学校薬剤師 山崎恒明先生より】

毎年、小学校中学校には、薬物乱用防止教室で行かせてもらっているが、子どもたちには冊子を配り、家でそれをもとに今日の薬物乱用防止教室について親子で話をするという宿題を出している。親子で話し合うことが大切であり、だんだんと自主的にいい悪いが判断できるようになり、いいルールが自分でできるようになると思う。

親の感覚で子どもにものを言っても、なかなか理解されないので、ぜひ親子で話し合うことを大切にしてください。

