学校保健委員会だより

Ｒ１．７　灘崎小学校・迫川分校　保健室

学校保健委員会がありました！

７月９日（火）に，今年度第１回目の学校保健委員会を開きました。保護者の方と校医の先生方，職員が参加して行いました。

内容は新体力テストや残量調査，健康診断の結果の報告と，健康教育の取組の方向性についてでした。簡単に会の様子をお知らせします。

○新体力テストの結果から○

○岡山市の昨年度の平均と比較すると，男女とも長座体前屈と立ち幅跳び，女子についてはソフトボール投げが課題。

○学校で取り組んでいること

・体育の授業では，最初の準備運動でしっかり柔軟体操を行い，体を柔らかくするようにしている。
・外遊びを通して体力が向上するよう，休み時間にはなるべく外に遊びに行くよう担任が声をかけたり，クラス遊びを計画的に行ったりして，担任と一緒に体を動かす活動を積極的に取り入れている。
・持久力をつけるために，冬にはなわとびのがんばりカードを作成し，全校で取り組む。
・体育委員会の児童は，現在，楽しく運動する中で自然と体力がつく活動を考えており，今後，全校児童に運動の紹介をする予定にしている。

○家庭でのお願い

メディアの発達に伴い，屋外でなく室内で遊ぶ児童が増えてきており，体力の低下を心配している。家庭でも積極的に声かけをしたり，一緒に体を動かしたりすることを通して，体力づくりをしてほしい。

○給食残量調査の結果から○

・暑さのせいか，残食量が昨年に比べて大幅に増加した。低学年の食べる量が少なくなってきている。

・主食については，ラーメン，ドライカレーの残食量が多かった。副食については，魚のあげもの，じゃがいものチーズ焼きの他に，わかめスープのようなあっさりした味付けのものは残量が多かった。牛乳の残食量は昨年よりも減少した。全体的にうす味のものや食べ慣れないものの残食量が多い。

＜しっかり食べるために＞

○学校では・・・

・担任の声かけで準備時間を短縮し，食事時間を確保したり，もぐもぐタイム（最初の 10 分間だまって食べることに集中する。）に取り組んだりしている。

・給食委員会の児童が，放送でメニューについて食材や調理方法等について紹介をしている。

○給食センターでは・・

・衛生面については，たくさんの目でチェックをしている。

・栄養バランスだけでなく，児童に食材のおいしさを伝えられるよう，切り方や味付け等の調理法を工夫している。また，センターでの工夫等については「食育だより」を通して保護者に伝えている。

○家庭では・・

・メニューに旬の食材を取り入れたり，食べたことのないものを減らす工夫をしたりするとともに，３食バランスよく食べる習慣をつけてほしい。また，日頃から「感謝して食べる」ことを意識できるように声かけをしてほしい。

○健康診断の結果から○

●全体的にアレルギー疾患のある児童が多い。

●皮膚疾患，眼科疾患が県や全国に比べて多い。

眼科検診で所見のあった児童は17．3%（県7．1%，全国5．7%）

ほとんどはアレルギー性の結膜所見と眼位の異常。

● 裸眼視力1．0未満の児童は学年が上がるにつれて増加している。

裸眼視力１．０未満の児童は全体の32．8%。矯正視力の児童は全体の13．0%。

● むし歯の罹患率が昨年度より増加した。

低学年の罹患率が多い。

う歯罹患率23．8%（県24．1%，市20．0%）

裏面に続きます。

○今年度の健康教育の取組について○

今年度の保健のテーマを**「よりよい生活リズムを身に付けよう　～早寝　早起き　メディアコントロール～」**とし，生活習慣の改善に向けて取り組んでいきます。

昨年度灘崎中学校区で小・中学校一斉に生活調査を行った結果，本校では次のような結果が出ました。

○就寝時刻：目標とする就寝時刻に寝ている児童が減少した。高学年の約４割の児童が２３時以降に寝ている。
○朝ごはん：全学年ともほとんどの児童が食べている。
○寝る前の過ごし方：全体的に電子メディアを使用している児童が減少したが，高学年の使用はまだ多い。
○電子メディア使用のルール：全体の半数の児童がルールを決めているが，昨年度より減少した。
☆５年間の継続した取組で，年々寝る前の過ごし方を改善した児童が増えている様子だが，まだ定着はしていない。テレビを見た後に宿題をしたり，塾や習い事が９時ごろに終わり，それから帰宅して次の日の準備をしたりすることで，睡眠時刻が遅くなる児童が多い。自分の生活スタイルにあわせて，上手に時間を使うことができるように，継続した指導が必要。

本校児童の健康課題は，「電子メディアとの付き合い方」であると考えられます。今年度も引き続き**「睡眠とメディア」を中心とした指導**を計画しています！

そこで・・・

今年度の取組として（灘崎中学校区地域協働学校園の取組とともに）次のことを計画・実施しています。

- ○ 生活調査の実施（7 月）⇒今年度は高学年も家庭で実施をしました。保護者の皆様ご協力ありがとうございました。
- ○ 「ネット依存チェックシート」の実施（7 月）⇒４～６年生のみ，学校で実施します。あわせて，夏休み中の電子メディアとのつきあい方についてもクラスで話をします。
- ○ 「元気アップ大作戦」作戦表の実施（5，9，１月）。
- ○ ミニ保健指導の実施（9，１月）⇒「寝る前に電子メディアを使用することで起こる心身への影響」について，中学校区共通の内容で実施します。

生活リズムは学校だけの取組ではなかなか改善できないのが現状です。子どもたちが毎日を生き生きと元気に過ごせるように，おうちの方や地域の方と一緒に考え，取り組んでいきたいと思いますのでご協力よろしくお願いします。生活習慣に関することで困っていることや，こんな工夫をしたら良くなった等，おうちの方のご意見も取組の参考になりますので，ぜひおうちでの様子をお聞かせください！

○学校医・学校歯科医の先生方からの指導・助言○

～学校医　松木先生から～

●熱中症について

まだ蒸し暑い日が続きます。家庭でもしっかり熱中症対策をしてください。

～学校歯科医　藤田先生から～

●歯科検診の結果について

・むし歯の罹患率は増加していましたが，むし歯の程度は低い児童が多かったです。ハミガキもきちんとできている様子で，歯垢や歯肉炎の所見のある児童は減っていました。低・中学年は生え変わりの時期ですので，永久歯をむし歯にしないようにしましょう。

・家庭でのハミガキは保護者の声かけが大切です。「奥歯もみがいた？」「みがいた後のハブラシは洗ってね。」など一声付け加えて声かけをして，生活習慣を確立しましょう。

●口腔外傷の応急処置について

・口を切ったり，歯が折れたり欠けた場合，まずは保護者があわてずに落ち着いて対応することが大切です。

＜応急処置について＞

① 意識の確認⇒最優先で行ってください。

② 皮膚，口，舌が切れている場合⇒清潔なガーゼで 20 分くらいおさえます。（圧迫止血）
縫うほどの傷は受診しましょう。

③ 歯が欠けたり，折れたりしている場合⇒折れた歯を探しましょう。みつかった歯は水道水で洗わずに牛乳につけて受診します。歯根はさわらない，乾かさないことが大切です。歯が抜けたり位置がずれたりしている場合は，思い切って元の位置にもどしてください。いずれにしても，歯根部が折れている可能性があるので，早めに受診をしましょう。

④ 口があかない場合⇒骨折の可能性がありますので，受診をしましょう。
※余裕があれば，スマホでケガの状態の写真をとって，受診時に医師にみせるとよいです。

参加された保護者の方から

✿「もぐもぐタイム」は家庭でも取り入れてみたいと思いました。メディアについては，決められた時間帯しかテレビはつけないようにしています。（大人もがまん）毎日続けることで慣れました。

✿ 子どもたちの体力低下や視力低下が進んでいることに驚きました。メディアとの関わりも含めて外遊びの大切さを改めて実感しました。

✿ 高学年になるとメディアとのつきあいが長く，悩んでいます。学校での取組を参考に家庭でもがんばろうと思います。

✿ 年々メディアの約束が守れず，依存が心配です。子どもとの約束事ができればと思います。

✿ 歯のケガの対応について，分かりやすく教えていただき，ためになりました。

参加してくださった保護者の皆様，ありがとうございました。いただいたご意見は今後の取組の参考にさせていただきます。