

学校保健委員会だより No. 1

2021.7.2

鹿嶋市立中野西小学校

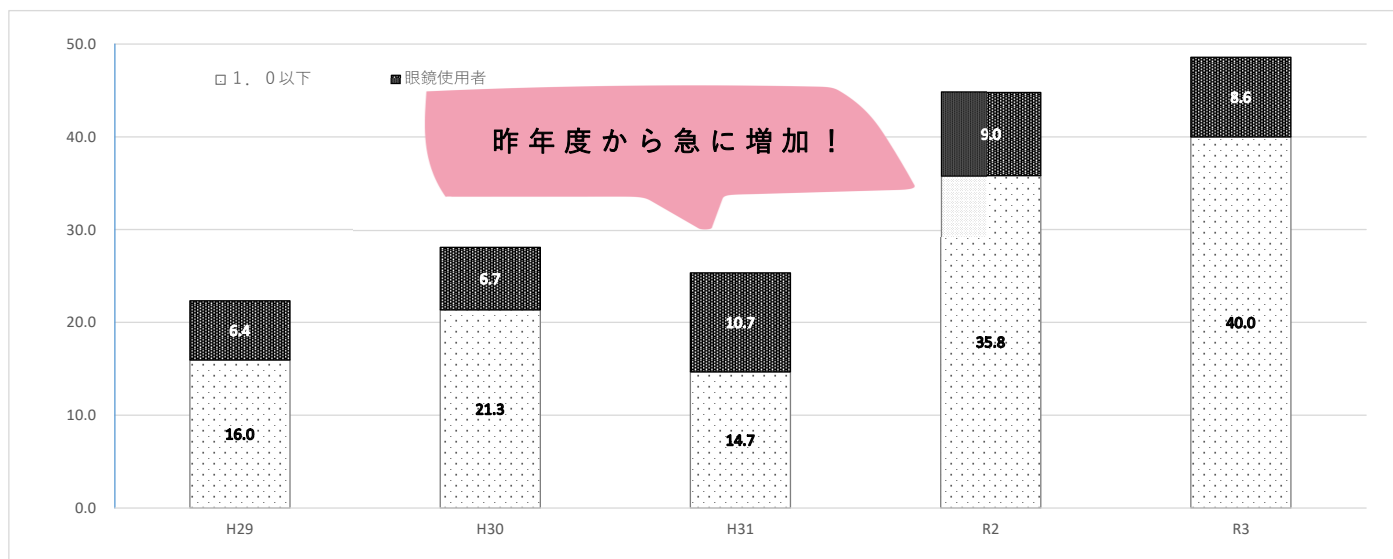
過日6月25日（金）第1回学校保健委員会が開催されました。

学校保健委員会とは、学校・家庭・地域が一体となって、児童一人一人の健康増進のために活動する機関です。保護者代表として、PTA会長、副会長、各学年委員の皆様にお集まりいただき「本校児童の実態から見えてくる健康課題」について協議の時間をもちました。

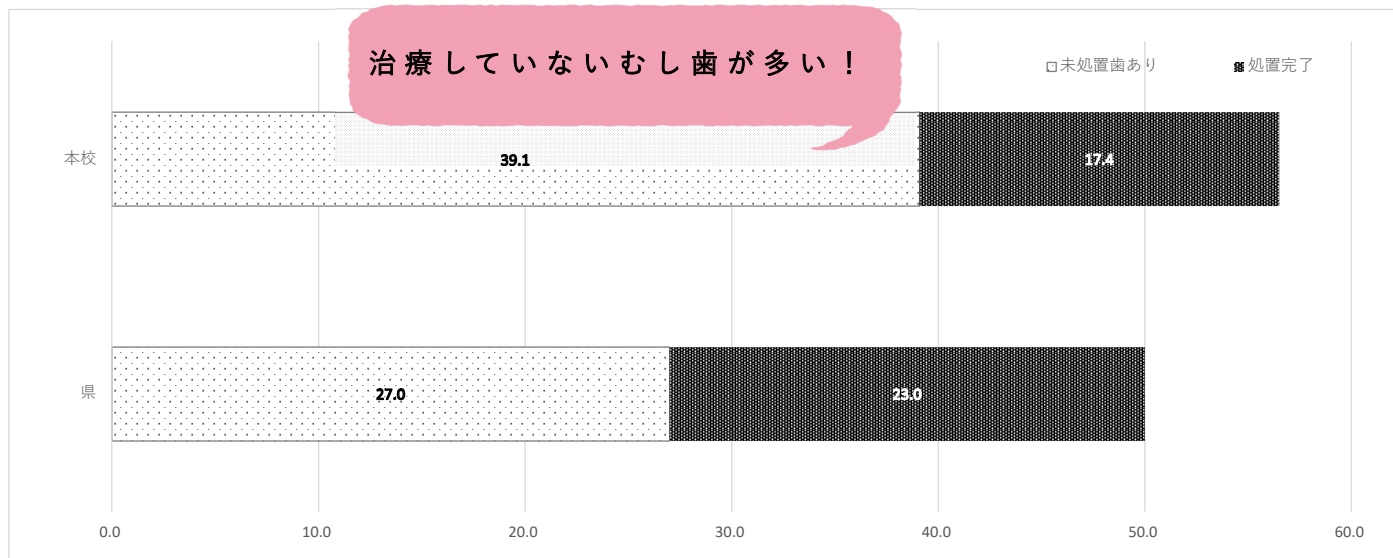
健康課題①肥満傾向児が多い

	男	女	計		
軽度	9.09	3.85	7.14	全国平均・県平均の倍以上！	
中等度	9.09	11.54	10.00		
高度	4.55	0.00	2.86		
計	19.70	15.38	18.10		
				県	全国
				9.92	7.81

健康課題②視力低下児が増加傾向



健康課題③むし歯になる児童が多く、未処置の歯が多い



裏面に続きます。

3つのグループに分かれて行なった協議では、次のような意見が出ました。

Aグループ 自ら進んで体を動かす習慣を身に付けるためには ・現状は「自ら」「進んで」とは程遠い。 ・すぐに「疲れた。」と言う。 ・汗だくになるという経験がない。 ・様々なツールが身近にありスクリーンタイム※に終わりが無い。 ・休日に何をして過ごせばいいのかわからない。 ・ウォーキングなどに子供を誘うが、親自身も忙しいためなかなか続かない。 ・体を動かして遊べるような場所がない。 ・友達と遊ぶにも保護者が車で送迎している。	Bグループ 視力低下を予防するためには ・姿勢が悪い・ ・いつもタブレットやスマホを見ている。 ・ゲームは時間制限を決めてやっているが、終われば動画視聴など次々に見るものがある。 ・暗いところで読書やゲームをしないよう声をかける。 ・姿勢が悪い時に直させる。 ・定期的に遠くを見るようにする
Cグループ むし歯予防、治療促進のためには ・うがいだけでもやるように声をかけている。 ・むし歯がなくても定期的に歯科検診を受ける。 ・鏡を見てみがくように声をかける。 ・仕上げにフッ素配合の洗口液を使う。 ・乳歯でも治療が必要なのか知りたい。	※スクリーンタイムとは、テレビ、スマートフォン、ゲーム機器等を使用している時間のこと 

【まとめ】協議から分かったこと

- 1 体を動かす習慣がなく、運動不足
- 2 スクリーンタイム※が多く、生活習慣に影響している
- 3 体力・筋力が低下していて姿勢が悪く、すぐに「疲れた。」と言う
- 4 歯と口の健康の大切さや予防歯科について、知識理解を深める必要がある

「基本は早寝・早起き」

眠りが安定しないと、毎日の活動性に影響し、自律神経なども乱れます。
分かってはいても、なかなか早寝ができていないお子さんもいるかと思います。
スクリーンタイム※は①お風呂に入る前までで切り上げる

②長くても1日2時間以内とすることをお勧めします。

学校医 林さつき

協議から見てきたことに対して、学校・家庭・地域でどのようなことが出来るでしょうか。保護者の皆様からも感想やご意見を寄せていただけると幸いです。

今後も学校保健委員で協議を重ねたり深めたりし、また、全保護者を対象とした講演会なども企画していきたいと思っています。