

学校保健委員会だより

令和6年9月20日
文責 豊小学校
学校保健委員会
事務局

学校保健委員会を開催しました

9月11日(水)に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、学校における健康安全に関する課題を研究協議し、子ども達の健康づくりを推進する組織です。学校職員、学校医・歯科医・薬剤師、カウンセラー、地区担当の保健師、保健体育部の役員が参加しました。学校保健・体育・給食の観点から本校児童の健康について会を開催しましたので、その内容をお知らせします。



●学校保健について(養護教諭 市田より)

定期健康診断の結果と取組について

① 体格(肥満・やせ)については、昨年度より減ったが、肥満は男児に多い傾向。②視力は、学年が上がるにつれて近視(遠くが見えにくい)の割合が高くなっている。③むし歯は減ってきているが、歯肉炎や歯垢の付着がまだまだ多い。検診後の治療率が上がらないことが課題。学校では、専門家と協力しながら様々な取組を行っている。子どもたちが自分の体を大切に、自分で健康的な生活を選択し、実践できるような教育を行っていきたい。家庭にも健康についての情報発信を継続していく。

●体育について(体育主任 横小路より)

学校生活の様子から休み時間に校庭で鬼ごっこ等をして体を動かす児童が多い。体育の授業だけでなく、休み時間も体力向上に役立っている。立ち幅跳びとシャトルランに課題がある。腕を振ってジャンプするタイミングがうまく行えない、スタミナや粘り強さが必要な全身持久力がないことが要因として挙げられる。学校では縄跳びなどを工夫し、楽しんで体を動かす機会を作っている。

●学校給食について(給食主任 杉浦より)

児童によって食べる量に差があり、食べず嫌いの児童も多いが、食べにくいものも細かくしたり工夫したりすることで食べられることがある。給食は、一日に必要な栄養の3分の1をまかなっている。心も体も大きく成長するときなのでしっかり食べてほしい。

給食委員が、毎月朝の時間に発達段階に合わせた資料を使いながらクラスに食育について話している。低学年生では、給食委員のお兄さんお姉さんが話に来てくれるのを楽しみにしている。

●こどものころとからだのアンケート結果より

今年、7月に保護者を対象にこどものころとからだでアンケートを取りました。80件の回答があり、多かったものを載せます。

ゲーム・スマホの利用 SNS を見ている時間が長く寝る時間が遅くなる(小5)休みの日は長時間やりすぎる(小3,小2),ゲームのルールを決めても守れない(小4,小6),ゲームが終わったら動画を見ての繰り返し(小1)スマホを持つと友達の範囲が狭くなり、ずっとスマホを開いている(小4・6)

睡眠について 休みの日の前日は遅くなる(小3),睡眠不足が心配(小4),寝る時間が少ない(小2)両親の仕事上規則正しい生活ができない(小2)

歯と口の健康 歯みがきをしない(小1,2,3,5)仕上げみがきをしなくなったがちゃんとみがけているか心配(小6)歯並びが心配(小1)

こころの健康について 理由はわからないが不機嫌になることが多い(小4),反抗期なのか言い合いになってしまう(小3)

●指導・助言

学校医 丹先生(こもれび子どもクリニック)より

睡眠について

日本人は、世界的に寝る時間が遅いと言われている。アメリカの睡眠学会によると6~13歳の子どものに必要な睡眠時間は9~11時間。これは世界中の子どもたちも同様。21時~22時の間に眠っているとイライラや遅刻が少ない。

ゲーム・スマホ利用について

生活の中でゲーム等を優先させてしまう「依存」が問題となっている。子どもの場合は、脳(特に前頭葉)が未発達なので、自分でやめるコントロールをすることが大人より難しく、ゲームをし続けてしまう傾向。ゲームのし過ぎは、脳を委縮させ、発達に影響を与える。子どもがゲーム依存になる要因として、①保護者も依存傾向、②家庭内でルールがないという点が挙げられる。適切なゲームや動画視聴時間としては、香川県の条例では、平日は60分まで 休日は90分までと目安がある。目安時間として子どもとルールを決めることが大切である。

裏面に続きます

学校歯科医 名取先生(名取歯科医院)より

小学生の歯みがき

小学生はどうしてもきれいに磨くことができないので、**仕上げみがきが必要**となる。歯と歯の間の汚れを取るデンタルフロス等も経験させること。

歯科矯正

学校健診で指摘される歯列については、すべてが矯正をしなくてはいけなわけではないが、相談してほしい。**口まわりの筋肉が弱まると歯列や開口(口が常に開けっ放しになる)に影響することがある。**開口では、鼻が悪ければ、耳鼻科の受診を。くちびるを閉じることが予防になるが、「パタカラ体操※」というものがある。「ぱ」と発音すると口を閉じる動きになるのでやってみてほしい。※誤嚥を防ぐための代表的訓練方法のひとつでロや舌を鍛えることで食べるの見込む機能の向上を目指すもの

学校薬剤師 小松先生(こまつ薬局)より

オーバードーズについて市販薬が手に入りやすい状況があるが、今後規制がさらに厳しくなっていくことを期待する。豊小では、小6を対象に薬の正しい使い方を指導している。ストレス解消としてオーバードーズしていることもある。**①自分を大切に②困ったら相談③相手を思いやる**を覚えておいてほしい。怒りの抑制の仕方として、その時の状況や感情を紙に書いて捨てるよという記事を提供。

スクールカウンセラー 笠井先生より

ゲーム依存についてゲーム障害(ゲーム依存)は、アルコールやギャンブル依存と同様 WHOで精神疾患に位置付けられている。県内では、①精神保健福祉センターの依存症専門窓口②グレースロードで相談でき、治療は県立北病院で行っている。豊小は、自分のスマホを持っている児童の割合が高いようだ。中学生になると9割近くが持つようになるが、ルール作りが大切。あくまでも前提として、**親が持っているスマホを貸し出している意識で。**①使用していないときにどこに保管するか、②一日の使用時間、③アプリインストールの限定など工夫を。

現代の子どもたちは、生まれたときからスマホ・タブレットが身近にある。幼いころからタブレットで子守をされているケースも多く、ゲームや動画が自分を癒してくれる愛着対象となってしまっていることもある。保護者も依存となっていることがあるので、**大人も今一度、自分の使い方をふりかえる必要がある。**

学校を休みたいといった時の対応子どもは自分の状況を言葉にするのが難しく、身体症状として出すことがある。**本人の気持ちに寄り添いながら、話をゆっくり聞く姿勢が大切。**

市健康増進課 地区担当保健師 浅川さんより

子どもの肥満と市民に多い病気について

令和5年度、県の小・中・高校生の健康実態調査の中で10年前と比較し、①運動を1日30分未満と答える割合は減少②朝食を毎日食べる割合が減少③スナック菓子や炭酸飲料を摂取する割合は増加④睡眠時間は減少傾向となっている。**子どもころの生活習慣や肥満が、成人期の生活習慣病につながる。**

南アルプス市は、県や全国と比較して、**糖尿病や慢性腎臓病で透析が必要となる例が多い。**子どものうちから運動習慣、きちんとした食事、十分な睡眠など規則正しい生活習慣が重要である。

●参加者の感想 一部抜粋

- ・共働きのため夜遅い帰宅になってしまう場合も多々あり、改めて生活習慣がいかに大切なことがわかり勉強になりました。できる範囲で子供たちに肥満の予防や睡眠、食生活が大切なことで、将来のために子供と一緒に健康について話し合い、出来る範囲で取り組んでいこうと思います。
- ・少人数での会で、我が子のことと照らし合わせたりしながら話を聞いたり、考えたりでき、分かりやすかったです。
- ・特にスマホの扱いについて、「子どもの所有物ではなく、あくまでも親の所有物であり、それを貸し出しているという認識をもつ」というお話がとても印象に残っています。全てを子どもに任せるとは、ある程度の制限が必要なのだと再認識できました。帰宅後に「なぜスマホを持ちたいのか」を話し合うことができ、とてもよいきっかけになりました。

編集後記

こころとからだアンケートの結果や各専門の先生方からのお話を聞いて、子どもころからの生活習慣の積み重ねがその後の豊かな人生に大きく影響することを実感しました。健やか山梨21によると令和5年度の県内の平均寿命は、男性は、81歳(健康寿命73歳)、女性は87歳(健康寿命76歳)であり、健康寿命を平均寿命に近づけていくことが目標となっているようです。

家庭によって生活習慣や考え方も多様化している今、子どもたちが一生涯、健康で暮らしていけるために**①睡眠時間9~11時間を確保すること②遅くとも21~22時には寝る③ゲーム・スマホの使用は平日60分、休日90分を一つの目安として家庭・学校として取り組んでいけたらよい**と思いました。生活習慣についてふりかえる機会となったらうれしいです。(文責 事務局 市田)