



第1回

学校保健委員会だより

令和6年度 鹿島小学校学校保健委員会

R6. 7. 12発行

6月20日に開催された第1回学校保健委員会の内容について報告いたします。

今回は、体力テストの結果、定期健康診断の結果、学校給食について担当の先生方からの報告と、校医の先生方からのご指導がありました。

1 今年度のテーマについて【前年度に引き続き・・・】

「健康や安全に主体的な意識をもち、自ら気をつけて生活できる児童の育成

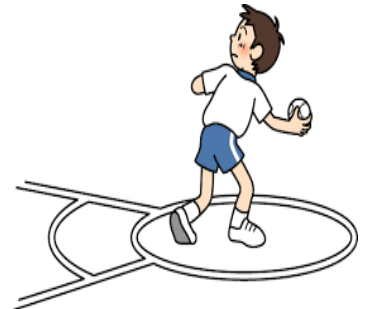
～学校・家庭・地域との連携を通して～」

2 体力テストの結果について

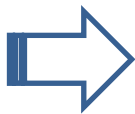
《前年度結果》

(全種目実施していない児童は含まない)

	A+Bの人数	実施人数	A+Bの割合
1年	50	96	52.1%
2年	37	94	39.4%
3年	32	103	31.1%
4年	48	106	45.3%
5年	41	91	45.1%
6年	48	94	51.1%
全校	256	584	43.8%



本校では、体力テストA判定+B判定の割合 50%以上を目標としています！



令和5年度の体力テストの結果によると、全学年40～50%とばらつきがみられ、今年度はそれぞれの学年で50%以上となるよう体育の授業を通して取り組んでいく。

またDやE判定の児童をC判定になるようにもしていく。

3 定期健康診断の結果について

① 発育状態 《学年・男女別、身長・体重の平均値⇒詳細は5月保健だより参照》

・身長は県平均を上回っている学年が多いが、体重は県平均未満が目立つ。

② 栄養状態 《学年別肥満・痩身傾向》

・肥満傾向の児童は全体の10.8%。特に6年生に肥満傾向が目立つ。

・痩身傾向の児童は全体の1.8%。

※低学年のうちから、運動の習慣やバランスの良い食生活を！

③ 視力検査の結果 《視力1.0未満の児童の割合 県との比較》

・視力1.0未満の児童割合が、全体的に県平均より高い。

・高学年になるにつれ眼鏡等使用者の割合が高くなっている。



※家庭でのゲームルールを決めて、月1回のノーゲームデーなど視力低下の予防対策を！

④ 歯科健診の結果 《※詳細は6月保健日より参照》

- ・「う歯罹患率」が最も高いのが5年生。
- ・「未処置者」の割合が高いのが2年生。

※う歯は自然に治癒しません。

子供たちの歯の健康を守るために家庭での協力を！

歯ブラシのチェックを！目安としては一カ月での交換を。

- ・「全国小学生歯みがき大会」（5年生）今年から歯みがきの実習開始。



学校歯科医：宮作 仁美 歯科医師より

歯の健康状態は両極端。う歯が乳歯の場合でも治療せず放置していると、永久歯が生えてくる際に歯並びに影響がある。歯科健診の結果通知が学校からきたら必ず受診を。

通知で問題がなくても、半年に一度はかかりつけ医への受診を。

家庭での朝・夕の歯みがき習慣をしっかりつけましょう。

4 学校給食について

- ・給食当番は廊下で身支度を整え、各担任が衛生チェックを行っている。
- ・配膳時には全員がマスク着用。衛生に気を付けながら協力して配膳している。
- ・会食は感染症対策のため前向きで実施。コロナ禍以降大声で話す児童はいない。



5 協議「生活リズムとメディアの使用について」



【家庭での様子について意見を出し合いました】

- ・興味があるものを見ている分は止めたりはしない。長くなりそうな時は声をかけあう。
- ・宿題をしたら時間を決めてTVを見させている。
- ・下の子の世話をしてくれた時など、お手伝いをしてくれるとTV時間を延長出来るルールを作ったが、なかなか上手くいかない時もある。
- ・YouTube だと関連動画がどんどん出てきてしまい、子ども自身が止められない様子がある。
- ・タブレットで見ると視力低下が気になるので、TV画面で見るよう声かけしている。
- ・あまり動画を見させたくないなので、毎日何かの習い事をいれている。
 - ・宿題しながら動画を見ている時がある。

6 校医の先生方から《歯科医師からは上記標記》

校医：加藤 哲司医師より

メディアの利用について小学校高学年で悩まれている家庭は基本的には手遅れ。
メディアと付き合うルールというのは、小学校入学前、或いは乳幼児期から培われているもの。
利用方法について家庭内でルーズできてしまっているとそのままになってしまう傾向がある。
大きい子は注意しても聞かない。

どうすればいいか・・・。

注意したり怒ったりする行為は逆効果！**役割分担として「言わない役目」の家族を作る！**

例) 注意する役目が母親の場合、父親は温かく見守りつつ、「そろそろお母さんが言ってるけど、どうする？見るのやめる？」というような声かけをする。

※両面の声掛けが子どもにとっては大事

<生活リズムとメディアについて>

- ① 本来は乳幼児期からメディアに頼らず育てるとよい。
- ② 「ながら」勉強や、「ながら」食事はよくない。集中が疎かになる。



※**三つ子の魂百まで**と聞いた事ありますか？

2歳までの子供に学習させた事は習慣として100まで覚えているということ。
医学的見解より、5歳までに脳神経の細胞は一気に増えシナプスが繋がっていく。この電気信号の繋がる回路が増えるスピードが速いのが2歳までと言われている。
そのため、幼児期にメディアに触れないように育て、ルールが理解できる年齢になった時にメディアの使用方法について説明していく事が大事。

- ③ 乳幼児期から早めに寝る！20時までには寝る。
⇒季節により変動はありますが、日没から2時間後に寝るのが理想と言われている。そして日の出と共に起きる。起床後の食欲や、腸内環境にも良い影響となり、元気に一日を過ごせる。そして夜更かしをせずに早めに入眠できるサイクルに繋がる。

※次回の学校保健委員会は11月開催予定

「5年児童対象 性教育」外部講師によるもの