

# 学校保健委員会便り

平成31・2・4  
古河市立西牛谷小学校

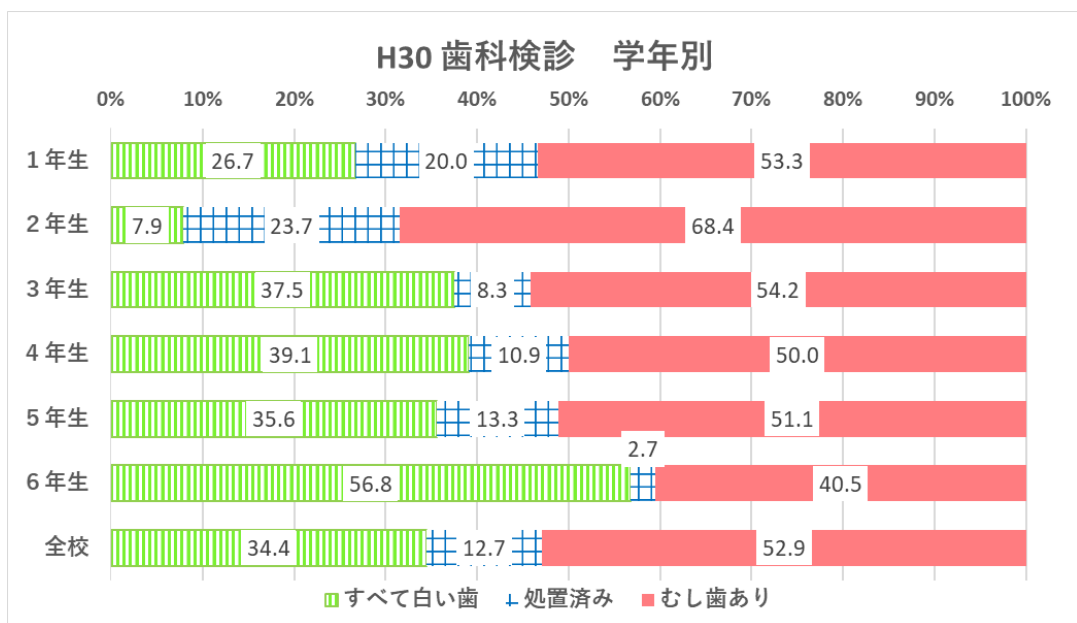
1月23日（水）、西牛谷小図書室で学校保健委員会を開き、平成30年度西牛谷小学校児童の健康課題への取り組みと結果について話し合いました。学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方、PTA役員の皆様、お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。

内容をお知らせいたします。

## 西牛谷小学校の健康の実態と課題・取り組みについて

### 【健康診断の結果,欠席の様子】

- 発育測定では、男子の体重が県平均と比較して大幅に高い学年がある一方、女子の体重は県平均を下回る学年が多い。
- 視力検査では、6年生で視力1.0以上ある児童の割合が半数を切った。
- 歯科検診では、むし歯のある児童の割合が増えてしまった。一方で受診率は昨年より増えた。
- 感染症の大きな流行が見られなかったため、4月～12月の出席率に大きな変動がなかった。
- 1月に入ってからインフルエンザにかかる児童が出てきた。今後も感染拡大が予想されるため、手洗い・うがいの指導など感染症対策をすすめていく。



【手あらいをがんばる5年生】



【ブラッシング指導】

### 【体力テストの結果と体育部の取組】

- 本年度の体力テストでは、握力やボール投げ、シャトルランで県平均を下回る結果であった。
- 体力テストで「D」および「E」の児童に対してボトムアップを図っている。ゲーム感覚で楽しめる運動などを積極的に取り入れている。
- 体力テストの結果などに基づき、自分の記録が6年間残る「体力アップカード」を活用して経年で自分の成長を見ることができるようになる。
- 業間休みや昼休みには外遊びを推奨し、職員も外へ出て積極的に児童と遊ぶようにしている。

### 【給食時の児童の様子と給食部の取組】

- 栄養価の高い牛乳を残さず飲むために、牛乳飲み残しゼロの学級に「モーモー賞」を授与している。受賞クラスの数はこの3年間で増えており、牛乳を飲もうとする意識も向上している。
- 期間を決めて給食の完食率を調べている。苦手なものでも1口は食べるように指導し、実際に苦手なものでも食べられるようになった児童が増えてきている。
- 食缶に残った給食がゼロになる「完全完食」の学級も出てきている。
- 本年度は9月と1月で、2回に渡り朝食調べを実施した。全校児童の朝食摂取率は9月で97%、1月で99%という結果になった。今後はバランスのよい朝食を摂れるように呼びかけを行っていく。



【先生とお昼休みなわとび】



【6年生の完全完食】

## グループ協議「朝の生活習慣について」

今年度は、来ていただいた方々がグループに分かれてそれぞれで話し合っていたく「グループ協議」を実施しました。子どもたちの朝の生活習慣について、より良いものにするにはどうすればよいのか話し合っていました。



### 【子どもたちの朝の様子・おうちの方が気をつけていること】

- 決まった時間に寝起きできるようにしている。寒い日だとすっきり起きられないこともある。
- 朝ご飯はパンやご飯を出す日から、バナナなどすぐに食べられるものを出す日など、それぞれ。
- ゲームをしていて寝る時間が遅くなることもある。
- 遅く起きた朝でも、朝ご飯は必ず食べさせるように心がけている。
- 朝は忙しいので、歯みがきは子どもに任せてしまう。しっかりみがけていないかも……？

### 【生活習慣を改善するにはどうすればよいか】

- なるべく早寝・早起きができるようにする。
- 寝る直前までゲームをしていないように気をつける。
- ゲームの時間を決めて、気をつけながら遊ぶ。
- 仕上げみがきは1日1回でもよいので行う。奥歯の奥側や横など、子どもたちがみがき残しがちな場所を中心に歯ブラシを当てる。

### 【指導・助言】

☆ 学校内科医 板橋 直樹 先生

- 肥満度はそれぞれの子どもの運動の傾向や、生活の仕方が大きく影響するため、学校だけではなく、家庭での生活習慣から注意していくのがよい。
- インフルエンザの感染は加湿と手あらいでほぼ防ぐことができる。食事の時など、手を口に近づける前には石けんで手を洗った方がよい。
- 歯の健康と糖尿は大きく関係している。歯を失うと味の感覚も変わってしまい、濃い味を好むようになる。



☆ 学校歯科医 長澤 篤 先生

- 治療の済んでいないむし歯の乳歯が抜けるとき、後から生えてくる永久歯もむし歯になる可能性が高くなる。抜けるからといって放置することなく、治療したほうがよい。
- 子どもが歯みがきをするとき、「ただ歯ブラシを当てる」だけになりがちになってしまう。「歯をきれいにする」意識を持ち、みがき方に気をつける。
- 歯の健康は、認知症の予防にも関係している。子どもの頃からしっかりとみがく習慣をつけ、大人になっても健康な歯でいられるようにみがいていくべきである。

☆ 学校薬剤師 大堀 久雄 先生

- 雨が降らず、空気の乾燥が続いている。感染症予防のためにも、部屋の加湿やマスクを用いて乾燥の対策をとることがとても大切である。
- よりよい朝の生活習慣を実現するためには、やはり十分な睡眠時間と朝ごはんをとることが必要不可欠になってくる。