

ほけんだより



Ⓟ

宇部市立西岐波小学校
令和3年度8月発行

学校保健安全委員会を開催しました！ - 保護者の皆様へ -

7月29日(木)に本年度第1回目の学校保健安全委員会を開催しました。夏休みのお忙しい時にもかかわらず、たくさんの保護者の方にご出席いただき、多くの人にご参加いただき開催することができました。ご協力いただいたPTA役員の方々、保護者の皆様、ありがとうございました。

指導・助言には**学校医の鈴木 英太郎先生・眼科校医の中野 朋子先生・歯科校医の尾崎輝彦先生**をお迎えし、とても充実した時間となりました。内容を掲載いたしますので、ご覧ください。これからも、学校とご家庭で一緒になって子どもたちの健康を守っていきたくらいなと思います。

令和3年度テーマ

子どもの健康と生活習慣

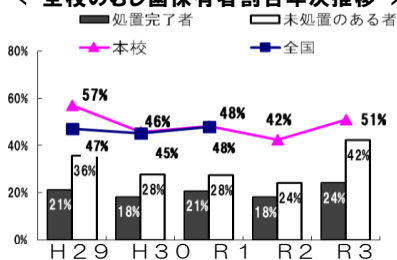
～メディアとの付き合い方とともに子どもの睡眠や食生活について考えよう～

定期健康診断の結果について ～養護教諭より～ (R1県・全国データとの比較)

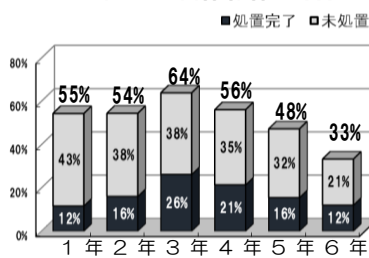
視力検査結果 裸眼 1.0 未満の人 **34.1%** (山口県 30.7%) 眼鏡があていない人 78%

歯科検診結果 むし歯の罹患率 **51.6%** (全国 48.1%) うち未処置の人 34.4%

＜ 全校のむし歯保有者割合年次推移 ＞



＜ 学年別むし歯保有者の割合 ＞



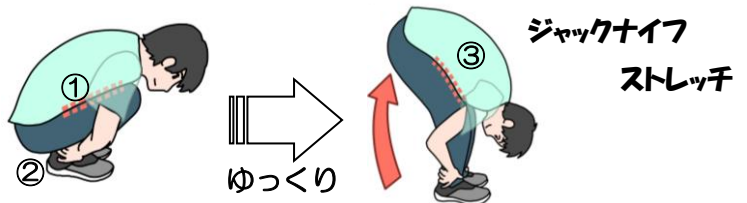
本校のむし歯保有者割合が約 10%増加した (R2: 42.3%)。受診率は5割と横ばいである。歯科及び視力の未受診者がまだいる。むし歯予防だけでなく歯周疾患予防にも取り組みたい。

新体力テストの結果について ～体育主任より～ (R1県・全国データとの比較)

※2年ぶりの実施
→全力を出せない児童・やり方が分からない児童もいた

課題とする種目 **柔軟性が低いことは、山口県の課題となっている**

- ・ジャックナイフストレッチを活動に取り入れていくことを推奨する
- ・体力向上について、即効性のある取組はない → 継続的に取り組むことが大切



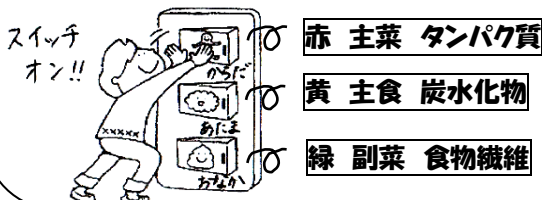
- ①ももと胸をひっつける
- ②かかととは浮かせない・足首をうしろからつかむ
- ③ももと胸をひっつけたまま、ひざが伸びる限界まで腰を上げて、10秒程度キープ

食生活について ～栄養教諭より～ <5年生の食生活アンケート結果より>

毎日朝ごはんを食べている: 90.5% **朝食の内容**: 主食のみ 28.8% / 主食・主菜・副菜 20%

宇部市 (86.2%) と比較すると結果は良いが、山口県は 100% を目指している

⇒小学生は身体が成長する大切な時期であり、特に朝食は脳にエネルギーを補給し、1日元気に過ごすための大切な食事であることから、バランスのとれた内容が望ましい



ブドウ糖が肝臓に保有される時間は12時間のみ

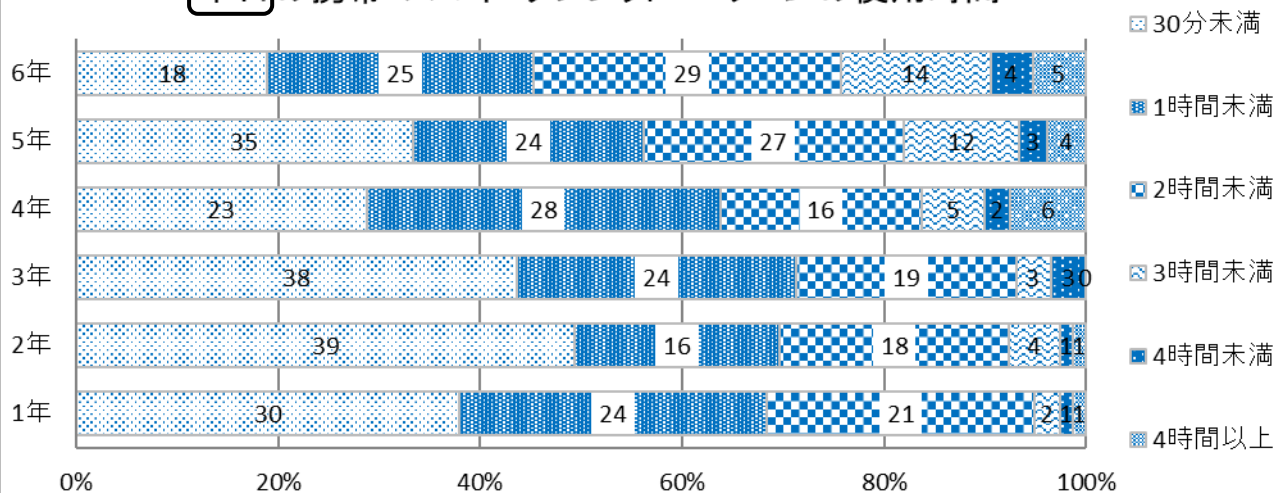
例えば...

18時に夕飯を摂取しても翌朝6時には消費されている
⇒ そのため、朝食で補給する必要があることが分かる

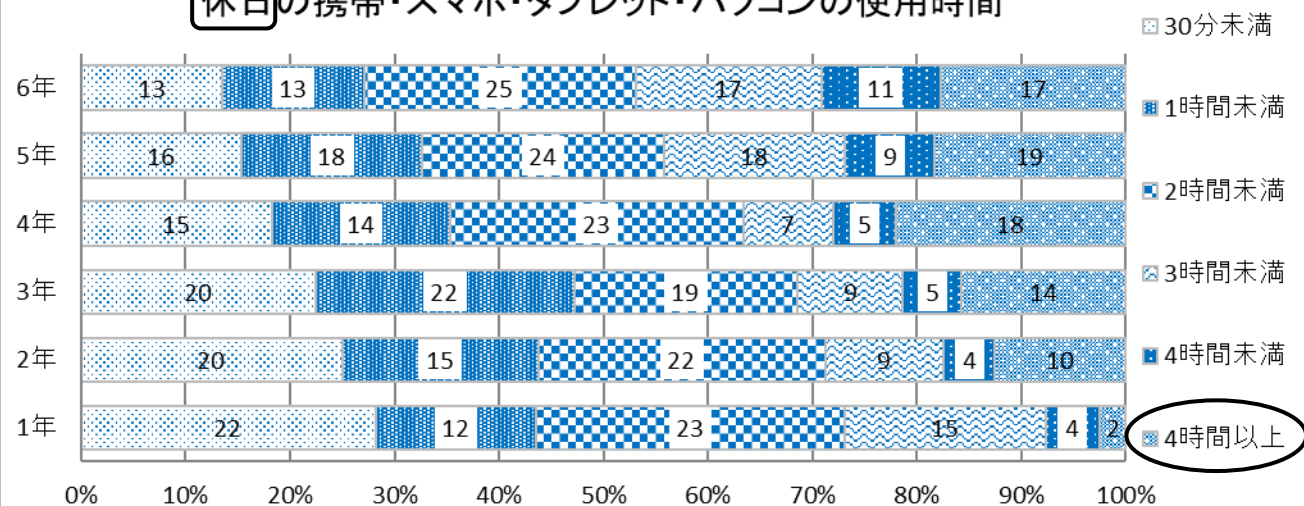
✿ メディアアンケートについて ~保健主任より~



平日の携帯・スマホ・タブレット・パソコンの使用時間

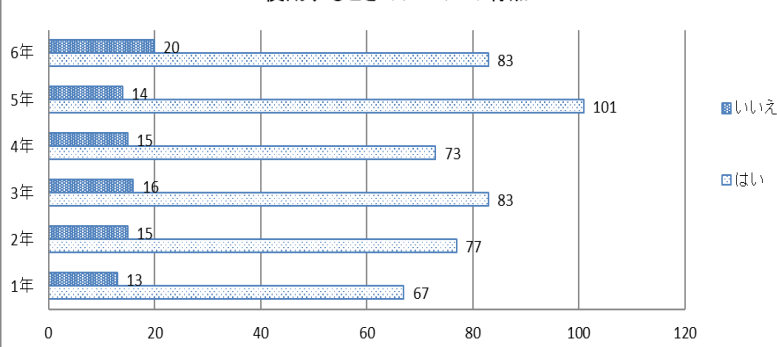


休日の携帯・スマホ・タブレット・パソコンの使用時間



- 平日は 30 分～1 時間未満の児童が半数以上である。しかし、学年が上がるにつれて使用時間が長くなる傾向にあり、平日でも 4 時間使用している児童がいる。休日の使用時間はさらに長くなり 36%の児童が 4 時間以上使用していることが分かった。
- 平日にも関わらず、4 時間以上メディア機器を使用している児童がいる現状から、22 時以降に就寝する児童が全体で 6.7%もいる。また休日前・休日の就寝時刻はさらに遅くなる傾向にあり、22 時以降に就寝する児童が 27.7%もいる。

使用するときのルールの有無



○ 使用時のルールは、約 83%の児童が何らかの約束をして使用している。

その内容は各家庭で異なり、使用制限や眼に関するルールは多くあるが、安全に関するルールが少なく、児童が自由に使用できる状態の家庭もある。

- ゲームについては、ゲーム使用児童の半数以上がオンラインゲームをしており、各学年ともに「知らない人と」している児童がいる。その一方で、フィルタリングを使用している児童は約 40%にとどまっている。



★ 学校医の先生方からご指導とご助言をいただきました

★ ~ 鈴木小児科医院 鈴木先生より ~



熱中症対策として、汗をかくと低 Na 血症になりやすく、塩分を補給する必要がある。水やお茶のみは NG。必ず Na を含むものがよく、OS-1 が望ましい。
メディア機器の管理については1年生からきちんとするべき。時間を過ぎたら親が取り上げる等する。高学年になるほど、取り上げられなくなり管理が難しくなる。
昨年度は休校になったりと活動場が減り、肥満が増えた。皮下脂肪型は注意を要する。

★ ~ なかの眼科クリニック 中野先生より ~



情報教育が推進され、一人一端末となっており、眼科的に注意が必要である。
姿勢：イスに深く腰かけ、背筋を伸ばす。端末との距離は 30cm 以上が望ましい。
時間：寝る前1時間は画面を見ない。ブルーライトを昼間に見る分には脳を活性化させる。
近視予防については屋外活動を推奨する。自然光の中にあるバイオレットライトに近視を抑制する効果がある。これはガラスを通すと効果がなくなる。ブルーライトとバイオレットライトは波長が似ているといわれている。中学生ではスマホ斜視が増加傾向にある。

★ ~ おさき歯科医院 尾崎先生より ~

熱中症予防でも砂糖を多く含む飲料水は、むし歯の原因につながるため好ましくない。

コロナ禍で未受診者が増え、未処置歯が多い。なかでも「多発^{しよく}う蝕」が目立ち、歯のほとんどがむし歯になっている子どももいる。家庭と学校としっかり連携したい。



★ 学校保健安全委員会 参加者の感想



- 体力テストの結果がわかりやすく説明してあってよかった。自分の子どもがどのくらいの体力があるのかわかったのでよかった。
- 保護者として気付かされることが多々あり、子供と表などを見ながら話し合いたいと思った。
- メディアから離れる日を作れるように、親が努力をしたい。
- 学校医の話がとても参考になった。機会があればまた参加したい。
- メディアチェックの結果に興味があって参加した。オンラインゲームを小学生でもしている子が多くておどろいた。私たちの子ども時代とは違ってきており、こわい気がした。また、学校での様子が知りたかったので参加してよかった。
- メディアに関して、最近子どもたちがゲーム機を使用し始めたタイミングだったため、今一度親子でルールを決めたいと思う。
- 山口県の子どもの柔軟性が低いことがショックだった。お風呂上りに親子でジャックナイフストレッチにチャレンジしてみようと思う。
- 普段遊びをほとんどしないので子どもの体力に不安がある。今からでも外で体を動かして一緒に遊んで体力をつけてあげたいと思った。

★ ~ 第2回 学校保健安全委員会のご案内 ~



令和4年1月20日(木)にアリーナで開催を予定しています。

詳しい案内は12月に配付しますので、たくさんのご参加お待ちしております♪