



# 学校保健委員会だより



萩市立弥富小学校  
保健部

7月12日(木)講師の大庭紀之先生、学校歯科医の仁保先生、栄養教諭の西村先生を指導者に迎え、学校保健安全委員会を開催しました。保護者、学校運営協議会委員のみなさまには、お忙しい中足を運んでいただきありがとうございました。学校保健安全委員会について簡単ですがご紹介させていただきます。ぜひお子さんと一緒にご覧になってください。

## 親子で楽しく取り組む運動遊び ～望ましい生活習慣・運動習慣の定着のために～

講師に山口県教育庁学校体育班、指導主事 おおばのりゆき 大庭紀之先生にお越しいただき、「親子で楽しく取り組む運動遊び、望ましい生活習慣・運動習慣の定着のために」というテーマで出前授業をしていただきました。



近年、子どもを取り巻く環境は変化しております。その変化にともない、子どもの体力・運動能力の低下、運動する子どもとそうでない子どもの二極化などの問題がでてきているといわれています。体力はあらゆる活動の基盤であり、子どもの時に、いろいろな動きを経験し、体力を高めておくことが必要です。

おうちでの関わりが子どもの体力・運動能力に大きく関わってきます。東京オリンピックまであと2年です。大庭先生より、親子でできる運動遊びをたくさん教えていただきました。おうちでもしていただけたいと思います。



両手にもった玉のうち  
どちらかの玉を落とし  
ます。  
相手は落ちてくる玉を  
キャッチします。



手をお互い引っ張り合って  
バランスを崩したら負けです。

下に寝ている人が上  
から落ちてくる玉を  
よけています。



じゃんけんをして  
あとだして負ける  
とうゲームです。



山口県教育庁学校安全・体育課のウェブサイトの、親子で楽しく取り組む運動遊びプログラム「チャレンジ山口」でも紹介されています。ぜひご覧ください。

# 児童の発育状況について

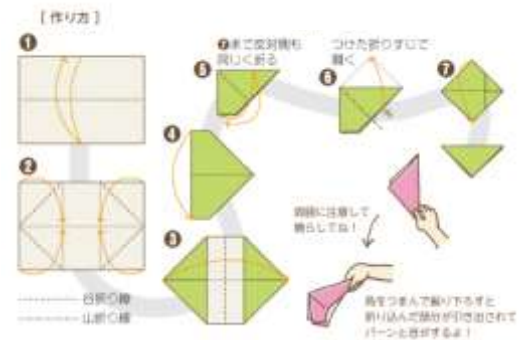
## (1) 定期健康診断の結果

視力は、1.0以下の児童が50%です。視力低下の原因となる姿勢やゲーム・テレビなどを学校・家庭で意識して生活していきたいものです。歯科検診結果は乳歯の虫歯のある児童が、33%。永久歯のむし歯は0%。歯肉に軽度の炎症があり、注意が必要な児童、歯垢の付着が気になる児童もいました。食後の歯みがきを習慣づけるとともに、むし歯の早期治療、歯ブラシの交換についても、ご家庭で協力していただきたいと思えます。

## (2) 新体力テストの結果

全体的に握力（筋力）ボール投げ（調整力・筋力）の数値が低いです。上体起こし（筋力・筋持久力）反復横跳び（敏捷性・調整力）立ち幅跳び（調整力・筋力）は、全体的に優れています。

紙鉄砲をもって、手首を意識してボール投げのフォームをすると投げる力が身につきます。いい音が鳴るときちゃんと手首が使えている証拠です。紙鉄砲の作り方をのせておりますので是非ご家庭でもされてみてください。



## 学校歯科医・栄養教諭の各先生方からの指導助言

☆学校歯科医 仁保光昭先生

- ・口の周りにはたくさんの筋肉がある。

口の周りの筋肉（表情筋・顔面筋）は体の筋肉ともつながっています。口の周りの筋肉は鍛えれば鍛えるほど健康になります。鍛えるためには、よく食べて、よく話して、よく笑うことが大切です。

- ・口が健康でないと体も健康にならない

しっかり噛める歯を持っていないと、食べ物が十分に噛めずに胃や腸に負担がかかります。

1口に30回以上噛むようにしましょう。また、たくさん噛むことによって満腹中枢が働き肥満防止にもなります。

☆栄養教諭 西村亮佑先生

- ・ジュースなどはコップにうつして飲みましょう

人が1日に摂っていい砂糖の量は 10~20g です。砂糖の摂りすぎには気をつけましょう。スポーツドリンクにも砂糖が入っているため2倍に薄めて飲みましょう

- ・水分補給をしっかりとしましょう

暑いと体の温度を下げようと体が体の表面に血液を流そうとします。そのため胃腸などによく血液が少なくなり夏バテを起こします。1日にコップ1杯の水を8回飲むことを目安にこまめに水分補給をしましょう。

- ・朝ご飯をしっかりと食べましょう

朝ご飯を食べることによって1日の生活リズムが調節されます。夏休みの間も3食バランス良く食べましょう。

今後も、児童の望ましい生活習慣が定着するように取り組んでいきたいと思えます。また、夏休みにもすこやか点検を配布しますので、ご家庭でもご協力をお願いします。

次回は11月29日（木）に命の学習参観日の後に「第2回学校保健安全委員会」を予定しております。よろしくお願ひいたします