

ほんだより 学校保健安全委員会号



萩市立弥富小学校
保健室発行
2016. 7. 19

7月13日(水)に学校医の中山先生、学校歯科医の仁保先生、学校栄養士の田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。学校運営協議会委員、保護者のみなさまには、お忙しい時間中、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の協議内容について簡潔に報告いたします。

1 各委員会の発表

すこやか委員会 すこやか点検の結果について

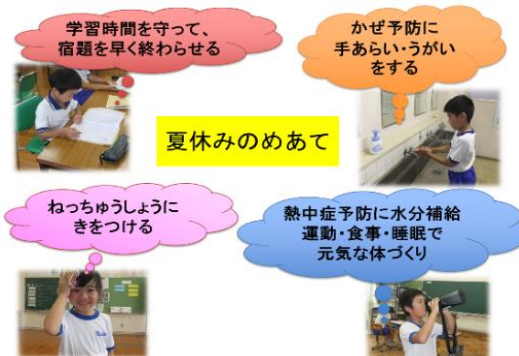
すこやか委員会は、学校の保健、給食、図書、掲示などに関する仕事をしています。毎日、朝の会で実施しているすこやか点検表の結果について発表しました。



項目「今朝おきた時刻(目標:6時)」「昨日ねた時刻」(目標:1・2年9時、4・5・6年10時)
「メディアの時間」(目標:ゲーム30分以内)「家庭学習時間」(目標:学年×10+10分)
「朝食」「学習道具の準備」(筆箱、下じき、教科書、ノート)「体の様子」「心の様子」
◎続けたいこと(朝食、学習道具の準備)

△改善したいこと(休みの日のゲーム時間・起きる時刻・寝る時刻、学習時間)
・その他(体の様子が元気な人は毎月84%くらい。けがやかぜの人もいた。)
(心の様子は顔で表す。その日の気分で悲しい顔の人もいた。)

もうすぐ夏休み。ゲームを長くしすぎないように気をつけて、夏休みも、早ね・早起き・朝ごはんを規則正しい生活をこころがけたい。



にこやか委員会 弥富っ子体力強化プロジェクトについて
にこやか委員会は、学校の放送、体育、児童総会の計画などに関する仕事をしています。5月に実施した新体力テストの結果について発表しました。

種目「50メートル走」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」「反復横とび」「長座体前屈」「握力」「シャトルラン」「上体起こし」

◎弥富っ子の自慢できる力(すばやい動き、身体を支える力、動き続ける体力)
△弥富っ子の弱いところ(にぎる力、身体のやわらかさ、投げる力、跳ぶ力、速く走る力)
パワーアップするために・・・全校遊びをしよう!

全校遊びの5種目

タオル相撲	なべなべそこぬけ	クロスジャンプゲーム
バスケット玉入れ	全員リレー	

弥富っ子体力強化プログラムで
パワーアップしちゃおうぜ~~~~!!

「弥富っ子体力強化プログラム」のポイント
8人全員で楽しむことができる運動遊び。楽しく遊んで、成功や勝利のために工夫することで、自然とみんなのウィークポイントを強化していこう!!



2 児童の発育状態について

(1) 定期健康診断の結果

視力については、全国平均よりも低下の傾向にあった。視力低下の原因となる姿勢やゲーム・テレビなどの生活習慣等、学校・家庭で意識させる指導をしていきたい。歯科検診結果では、乳歯のう歯(むし歯)については本校児童の約37%に乳歯のむしばがあった。また、歯肉、歯垢の状態がよくない児童もみられた。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、ハ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。

(2) 新体力テストの結果

例年のように握力が低い。弥富小だけでなく全国的に低くなっている。ドアノブを回したり、水道の蛇口をひねったりする作業が日常生活の中でなくなっていることも要因の1つ。また、メディアでの遊びが多様化する反面子どもたちの外遊びのバリエーションが減っており、遊び方を大人が教えなければならない時代になっている。子どもたちが自発的に体力を向上できるような全校遊びなどを企画し実施していきたい。

3 グループワーク

「**基本的な生活習慣を確立させるために**」2つのグループに分かれて協議を行いました。

困っていること、取り組んでいること、大人にできること、子どもにできることについて話し合いました。

外遊びをしない・ゲーム時間が多い
遊びを紹介
やるべきことが終わらないとゲームをさせない
一緒になって遊ぶ
ゲーム等の家庭内でのルールづくり

大人が手本になる。
家庭から親の一言が大事
よく見て、できたらほめる。
合言葉は「徹底」！！

朝ボーっとして活動意欲がない
寝る時刻が遅い
生活習慣を見直す機会を設けている
子どもを待たずに先に寝る
家庭の生活リズムを夜型から朝型へ
毎日の時間の計画を立てる

言葉づかい・あいさつ・礼儀・返事
チャレンジ目標
「心地よい会話をしよう」
自分も言葉づかいに気をつける
自分の気持ちを伝える



日課等学習道具の準備がしっかりとできていない
学習道具、持ち物の見届け
行動の計画を立てる

姿勢が悪い（学習食事など）
姿勢の徹底
正しい姿勢の意識をする

歯みがきを忘れる
給食後の歯みがきタイム
親子で一緒にする

食事のマナー、食べ方、バランス、ながら食べ
食事の時に注意をしてる
食事のマナーについてその都度教える

4 学校医、学校歯科医、学校栄養士による指導助言

(1) 学校医 中山先生

- ・握力が強い人ほど長生きする。にぎると言う動作で脳が活性化する→しゃべること、表情、手を動かすこと。
- ・運動をすることで筋肉が糖を取り込む→インスリンが少なくて済む→肥満・高血圧を防ぐ、認知症を防ぐ。
- ・保護者の方へのお願い→アレルギー検査の見直し。えび・かに・小麦については運動誘発性アナフィラキシー（運動後に起きるアレルギー）が発症することが多いため再度検査をしてほしい。

(2) 学校歯科医 仁保先生

- ・脳の活性化は認知症を防ぐ。→よく噛んでたべること。鉄棒で懸垂をするのも良い。
- ・健康診断結果より歯肉や歯垢の状態が良くない→歯を磨く＝歯垢を落とすことが重要である。
- ・軽い歯肉炎は歯茎を指でマッサージすると良い。3日で治すことができる。
- ・歯石や歯肉炎になっている場合は、早めに医療機関を受診すること。



(3) 学校栄養士 田村先生

- ・食事のマナーについては、大人が働きかけ続けることが必要。
- ・食生活アンケート結果（須佐・田万川地域5年生対象）より、朝食は約88%の児童が食べているが、内容が気になる。主食のみが約44%、主食+主菜+副菜を食べているのが約9%。朝食も主食+主菜+副菜をそろえてバランス良く食べることが大切。

この学校保健安全委員会の協議内容を受けて、保健室より、すこやか点検夏休み版を作成しました。終業式にお子様にご配付いたします。1週間に1回保護者の方のチェック欄を設けていますのでよろしくお願いいたします。

今後も、「基本的な生活習慣の確立」に重点をおいた保健活動を展開してまいります。子どもたちの益々の健康を目指し、保護者のみなさまにも、ご家庭での取り組みにご協力をお願いいたします。

次回は、12月1日（木）いのち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。