校区学校保健委員会だより

令和6年8月8日
担当:亀川小学校

8月1日(木) 亀川小学校において、倉本先生(学校医)田嶋先生(学校医)松田先生(学校歯科医)西村先生(学校薬剤師)川口保健師(保健センター)、校区小中学校の各保護者代表と各職員が参加して、第3回校区学校保健委員会を開催しました。
小中学校の健康状態及び課題、そして来年度の取組にむけて意見交換を行いました。

1 定期健康診断結果から

①肥満傾向が多い。(図1)
②むし歯が多い。(図2)
③視力低下者が増えてきた。

原因は、生活習慣!

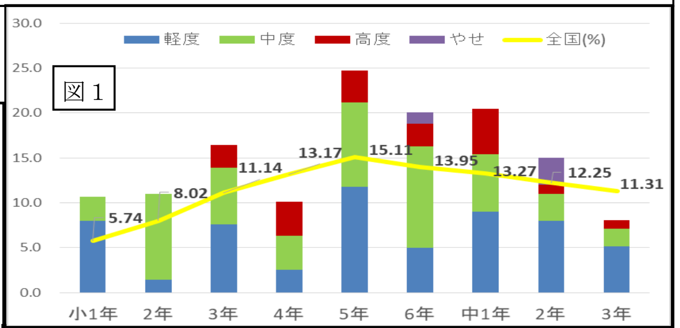


図1

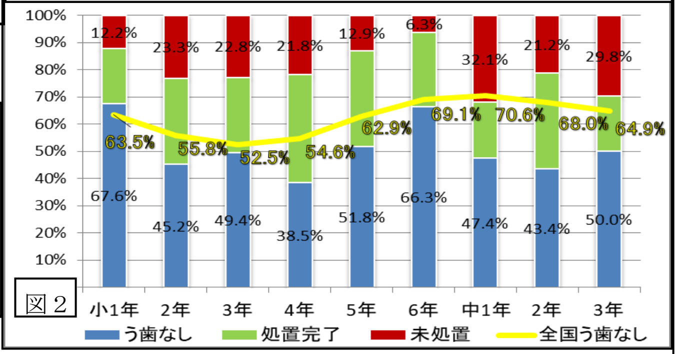


図2

2 新体力テスト結果から

★持久走・上体起こし・50m走は、小中全ての学年で県平均を下回っている。

持久力、筋持久力等の能力が低い。
体育などで体力向上の取組を行う。

3 生活(小学校)の様子から(アンケート結果)

【良い点】 −熊本県平均・6年間比較−
◎朝食を必ず食べる子供が増えた。
◎自分のことが好きな子供が増えた。
◎(小)運動が好きな子供が年々増えている。

【改善点】
▽(小)夜9時まで就寝が熊本県よりも少ない。
(中)夜11時以降就寝が熊本県よりも多い。
▽メディア時間が増えてきている。
熊本県よりも、メディア時間が多い。(図3)

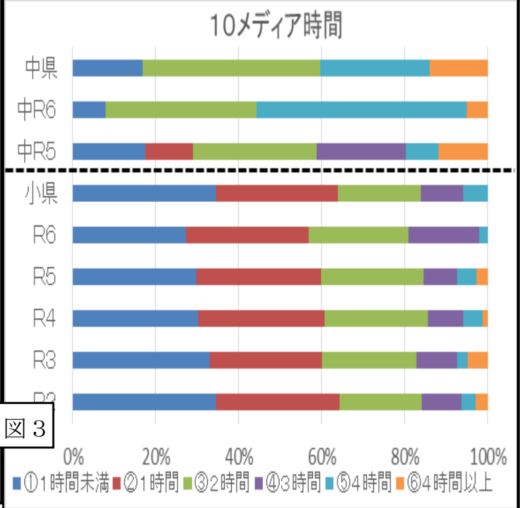
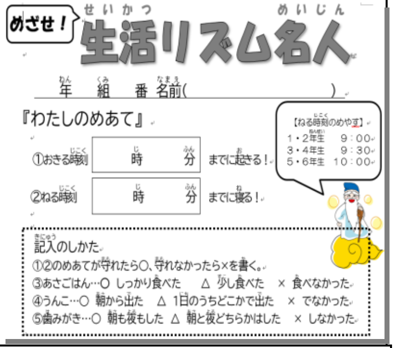


図3

4 校区共通実践の取組について〜生活リズム名人、ライフスキル〜



校区では6年前から、校種や発達段階に対応した取組を行っています。「ライフスキル」では9年間で身につけておきたい生活スキルの確認をします。学期毎の「生活リズム名人」で、基本的な生活習慣を確立させて、心と体の健康づくりを目指します。
繰り返し取り組むことで、意識が高まり、良い生活習慣が身についていくことが分かります。

☆先生方からのお話

【倉本学校医:在宅とつながるクリニック院長】
神奈川県は「ネット・ゲーム防止条例」で、使用時間が平日60分、休日90分と定められている。稜南中校区でメディア使用について ルールを決め、宣言すると良いのではないか。

【田嶋学校医:ふれあいクリニック院長】
親子でルールを決めることは大事なこと。だからこそ、子供だけでなく親も、家族一緒にルールを決めて取り組んでいくことが大切。

【松田学校歯科医:みなみ歯科医院院長】
歯科矯正は大人になってからでもできるので、相談してほしい。集団で実施するフッ化物洗口はとても効果的なので、これからも是非、集団での実施を続けてほしい。

【西村学校薬剤師:ハート薬局管理薬剤師】
校区などでメディア使用時間のルールが決まっていると、家庭でも子供達にルールを守らせやすいので助かる。

【川口保健師:天草中央保健福祉センター】
幼少期から生活リズムを整えることが大事。ゲームやスマホは、子供に持たせる時期を遅らせれば遅らせるほど良いと言われている。どうしても使う場合は、ゲームよりも短い動画の方がよい。時間が決まっていて止めさせやすい傾向にある。

☆参加者の感想

○学校医の先生の意見が聞け、他校の現状も共有できてよかった。
○子供の体力低下がすすんでいることにびっくりした。外で遊ぶ時間や校庭にある遊具など、昔に比べると少なくなっている。親子で外遊びの工夫をしていきたいと思う。

〜ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。〜