



## 学校保健委員会だより

令和7年2月26日  
竜東小 保健室  
文責 福山

2月25日(火)に第2回目の学校保健委員会を開催しました。会の中で協議したことや本校児童の実態報告をさせていただきましたのでお知らせ致します。

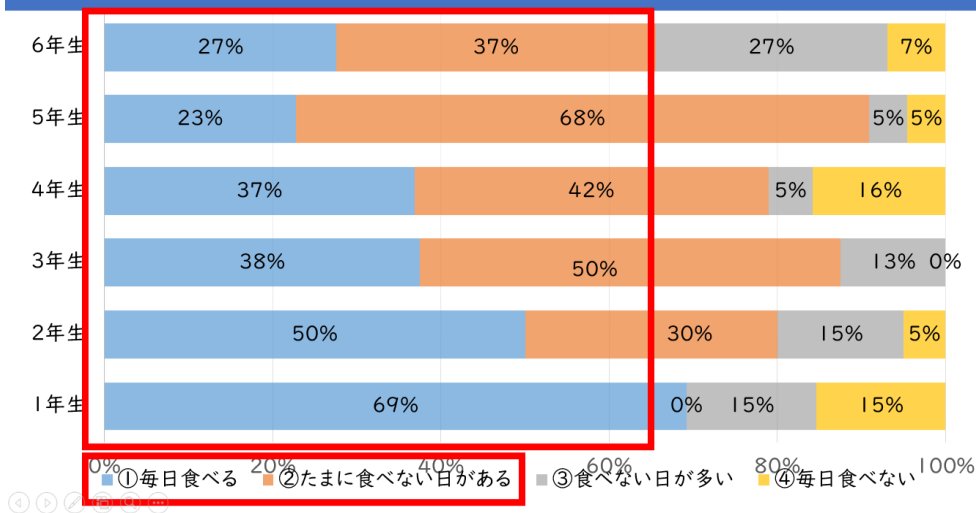
### ★「生活習慣及びメディアに関するアンケート」結果より…

1月に全校児童を対象に今年度2回目のアンケート調査を行いました。調査の結果、①間食の摂り方 ②メディアの使用時間について、気になる結果がありましたのでお知らせします。お子様の健康を支える生活習慣について話題にいただければ幸いです。



#### 間食の摂り方について

#### 学校から帰った後に、間食は毎日食べますか。

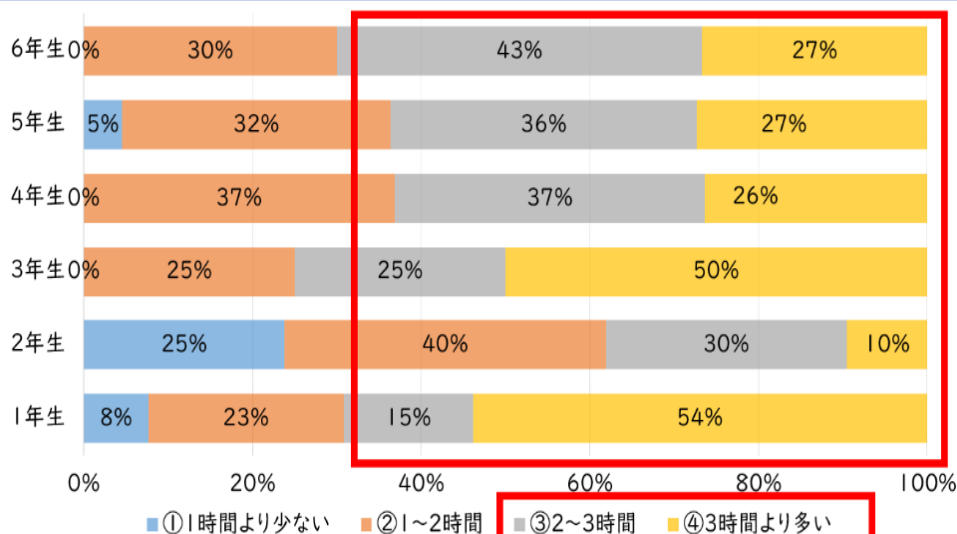


各学年において、60%以上の子どもたちが間食をほとんど毎日食べている結果となりました。習い事や塾、夜ごはんの時間など、それぞれのご家庭の事情がおりになると思いますが、間食の摂りすぎで夜ごはんが食べられないなど、食べ過ぎ防止に努めていただくようにご配慮願います。

また、間食の内容についても併せてご配慮ください。

#### メディアの使用時間の長さについて

#### 平日、1日どれくらいの時間、テレビを見たり、インターネットを使ったり、ゲームをしたりしていますか



1回目の結果と比較した際に、2時間以上使用している児童が約10%増加していました。平日の貴重な家庭での時間を有意義に過ごすために、是非とも使用に関する「家庭でのルールづくり」に取り組んでいただければと思います。

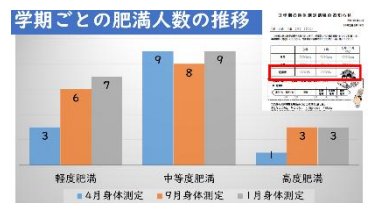
例えば、親子で読書等メディア以外のことに取り組んでみるのも良いかもしれませんね。

「自立」から「自律」に向けた成長を期待します。

## ★児童の健康課題より

各学期の身体測定をした際に、肥満傾向の児童が増加していることが分かりました。健康課題の解決に向け、児童健生委員会と連携し、間食の摂り方に関する動画を作成しました。動画の内容としては、おやつに含まれる栄養、食べる量や時間、おすすめの組み合わせについてです。

動画の最後には、1回の量や時間を決めて食べること、食べ終わった後は、口の中を清潔にするためにも歯みがきや口をすすぐことを話しました。各学級視聴していますので、どんな内容だったか、親子の会話の中で話をされてみてはいかがでしょうか。



### 今日のふり返り

- × おなかいっぱい食べる  
→ 1回の量を決めて食べましょう
- × いつまでも食べる  
→ 時間を決めて食べましょう
- × だらだら食べる  
→ 食べ終わった後は、  
歯みがきや口をすすぎましょう



## ○保健師からの助言より

みなさんは「異性化糖」という言葉をご存じでしょうか。「異性化糖」とは、“工業的に作られた甘味のこと”です。乳酸菌飲料や栄養ドリンク、炭酸飲料、スポーツドリンク等に含まれている、“果糖ブドウ糖液糖”や“高果糖液糖”などが「異性化糖」に当たります。異性化糖は、エネルギーとして使われずに、“中性脂肪”に変わり、中性脂肪から脂肪細胞へと変わります。異性化糖は、脳の食欲中枢をおかしくしてしまい、もっとほしい、もっとほしい、と欲するようになります。すると、常に飲んでしまうことになってしまうため、悪循環が生まれてしまうことになります。

乳酸菌飲料などは特に、“子どものために良かれと思って”、“体に良いものと思って”飲ませているものが、肥満の原因にもなることがありますので、飲み過ぎ注意をお願いできればと思います。

## ★まとめ(総括)

### 児童生徒のための くまもと 携帯電話・スマートフォンの利用5か条

第1条 (守ろう!私たちの健全な暮らし)「約束しよう!夜10時から朝6時は使わない」

夜は近くに置かないなど、使わない時間を守るための工夫をしましょう。

第2条 (守ろう!私たちの安心・安全)「設定しよう!フィルタリングは当たり前」

フィルタリングを利用して安全に使いましょう。

第3条 (守ろう!私たちの人権)「尊重しよう!画面の向こうの相手のこと」

相手を傷つけるようなことは書き込まないようにしましょう。

第4条 (守ろう!私たちのプライバシー)「判断しよう!知らせていいこと悪いこと」

決して個人情報を載せないようにしましょう。

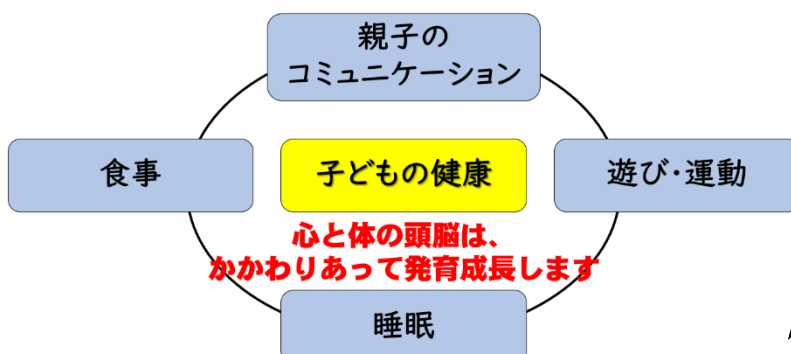
第5条 (私たちの1か条)「\_\_\_\_\_」

それぞれの使い方に合わせたルールをつくりましょう。

参考文献:熊本県教育委員会より

## まとめ

よりよい“生活習慣と親子関係”が子どもの健康を支えています



子どもの健康を取り巻く4つのことが関わり合って、心と体の頭脳は発育成長します。そのため、ご家庭でのコミュニケーション(キャッチボール)が非常に重要ですので、様々な視点からの声かけ等、お願いできれば大変有り難いです。

自律につながる子どもたちの成長に今後も期待します。