

# 保健だより 学校保健委員会号

平成 28 年 7 月 21 日  
高岡市立野村小学校  
保健室

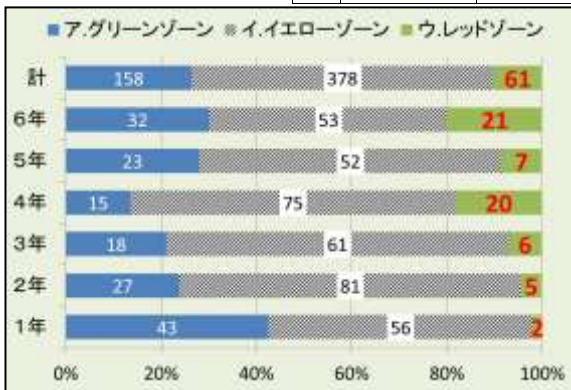
7月7日(木)に第1回学校保健委員会を開催し、野村小学校の子供たちの心身の健康状態について話し合いました。竹越学校医(内科)、小沢学校医(眼科)、飴谷学校薬剤師からの指導助言とグループ協議の結果について報告します。

## 「とやまゲンキッズ作戦」の結果から (一部抜粋)

○ 6月2日～8日の間に、家で家族の人と一緒に生活習慣等について振り返りました。

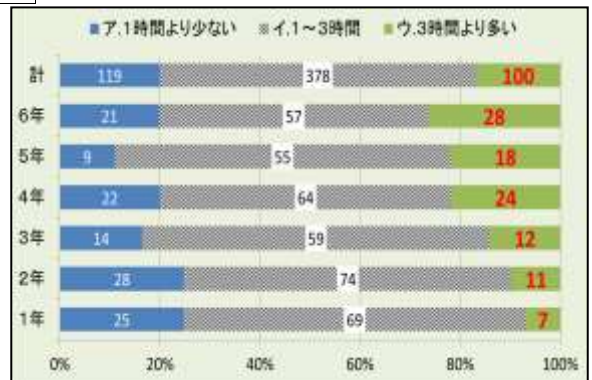
### 1 何時に寝ているか

	1～4年	5・6年
<input type="checkbox"/> 9時前		9時半前
<input type="checkbox"/> 9～10時		9時半～10時半
<input type="checkbox"/> 10時以降		10時半以降



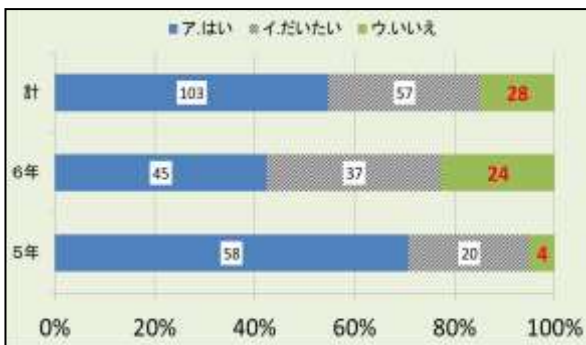
1～4年生のほとんどの児童が10時までには寝ている。6年生は10時半より遅い児童が21人と5年生に比べて多かった。

### 2 1日のうち、テレビを見たり、ゲームをしたりする時間は?



全体的に見ると、1～3時間以内と答えた児童が多い。1時間より少ないと答えた児童は1・2年生が他学年に比べて少し多かった。

### 3 携帯電話やスマートフォンで通話やメールをしているか (5・6年生)



5, 6年生の約半数以上が、通話やメールをしていた。5年生が6年生よりも、多くしているという結果となった。

### 31 学校であったことなどを家の人に話したり、相談したりしているか



「はい」と答えた児童の割合が多かったのは2年生であった。4年生と6年生は「いいえ」と答えた児童が他学年と比べると多かった。

※ グラフ内の数字は人数を表している。

## 〈グループ協議での意見〉

学校医・学校薬剤師・PTAの代表者・教職員が、低中高の3グループに分かれて、「健康課題と対策について」と「アウトメディアプロジェクトの実施について」協議しました。

### 【低学年グループ】課題1 基本的な生活習慣で大切にしていることやその工夫

- ・ 夜9時に寝るのが理想だが、できていないのが現状である。
- ・ 親が寝るための環境づくりをしてあげる必要がある。
- ・ 朝、夕共にバランスのとれた食生活に心がける。



### 【中学年グループ】課題2 運動と休養の奨励やバランスの工夫

- ・ 毎日習い事等で忙しい子が多い。優先順位を決め、バランスよく生活していくことが大切である。
- ・ 親が行動を変えることで、子供の生活も変わっていく。(子供は親を見ている)



### 【高学年グループ】課題3 子供の心を安定させるための工夫

- ・ 食事・睡眠をしっかりととり、体の調子を整える。体の不調が心の不調につながる。
- ・ 家庭において子供の話をよく聞き、父と母の役割分担をして、子供に接する。
- ・ 時間に余裕を持ち、親子が一緒に行動する事で心の安定を保つ。



【低学年・中学年・高学年でのグループ協議の様子】

## 〈学校医・学校薬剤師の指導助言〉

学校医(内科) 竹越先生

- ・ 6年生時点で肥満度50%以上の場合は大人になっても肥満傾向であることが多いため、中学校入学前までに食生活や運動等について指導する。
- ・ 心身の健康のためには何よりも規則正しい生活を実行することが大切である。

学校医(眼科) 小沢先生

- ・ 携帯電話を持っている子供が多いことに驚いた。アウトメディアはとても大切である。テレビ、ゲームは1日1時間までとし、携帯・メールはできるだけ行わない方がよい。アウトメディアを実施することで、大切なことをする時間ができる。

学校薬剤師 飴谷先生

- ・ プール熱やはやり目、水いぼ等はしっかり治療を行う必要がある。タオルの貸し借りはウイルスがうつるので絶対に行わない。
- ・ プールに入るときは、朝ごはんや睡眠等の体調管理を行い、体調が悪いときは入らない。