

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます



令和5年7月7日
学校保健委員会臨時号
上沖小学校保健室
家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう

ほっとけんしつ

第1回学校保健委員会が開催されました！

学校保健委員会とは、児童や職員の健康管理及び健康増進について話し合い、学校の保健課題に関する研究と実践を推進することを目的とした委員会です。その第1回目が、6月27日（火）13：20より、本校図書室で開催されました。その概要について報告します。

司会 石川保健主事

1 開会のことば

蓮見教頭

2 あいさつ

鈴木校長

3 PTA会長あいさつ

三宮会長

4 議事

①定期健康診断の結果について

翠川養護教諭

②児童保健委員会の活動について

児童保健委員会代表

③児童給食委員会の活動について

児童給食委員会代表

④食育について

石崎栄養教諭

⑤体育について

大戸体育主任

5 指導講評

学校薬剤師 秋本健治先生

6 閉会のことば

蓮見教頭



保健よい～定期健康診断の結果について～

R5年度 発育測定 結果

男子			女子	
身長	体重		身長	体重
114.6	25.7	1年生	116.9	21.7
116.7	21.9	県平均	116.5	21.5
-2.1	3.8	差	0.4	0.2
120.2	23.9	2年生	121.7	19.9
122.6	24.6	県平均	121.9	23.8
-2.4	-0.7	差	-0.2	-3.9
128.8	28.0	3年生	128.5	29.6
128.7	27.8	県平均	127.9	26.9
0.1	0.2	差	0.6	2.7
133.2	31.7	4年生	133.9	31.0
134.2	31.5	県平均	134.5	31.0
-1.0	0.2	差	-0.6	0.0
141.8	37.8	5年生	139.4	34.2
139.5	35.0	県平均	140.8	34.8
2.3	2.8	差	-1.4	-0.6
146.7	39.0	6年生	146.0	39.2
146.7	39.8	県平均	147.3	40.0
0.0	-0.8	差	-1.3	-0.8

※県平均…令和3年学校保健統計調査より
※差…(上沖小学校平均) - (県平均)

定期健康診断の結果から…

- ◆ 身長・体重共に県平均を下回っている学年が多くみられたが、成長には個人差があるため、一人ひとりがバランスよく発育することが重要。正しい成長には、規則正しい生活習慣(食事・睡眠・運動)を心がけることが欠かせない。
- ◆ どの学年においても視力の低下がみられたが、特に高学年の視力の低下が目立っていた。視力が低下してから眼鏡等の対策を考えるだけでなく、まずは予防に重点を置き、学習時の姿勢、ゲームやスマートフォンの使い過ぎや、使用時の環境に気を付けることが必要。
- ◆ むし歯なしの児童は、全校児童で89%であった。昨年度より2・4・5年生に虫歯の割合が増加していた。
- ◆ 歯垢が若干付着している児童が、中学年に多く見られた。
→混合歯列の児童が多い為、どうしてもブラッシングしにくく、歯垢が溜まりやすい。
今後も丁寧な歯みがきが行えるように、歯科指導を続けていく。

児童保健委員会の活動について

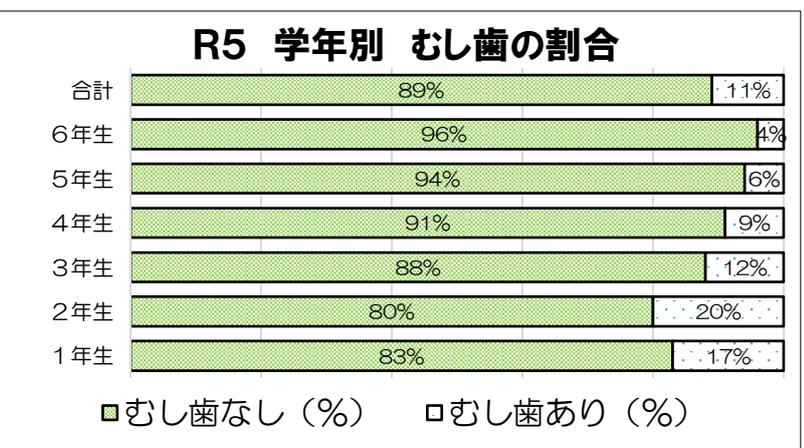
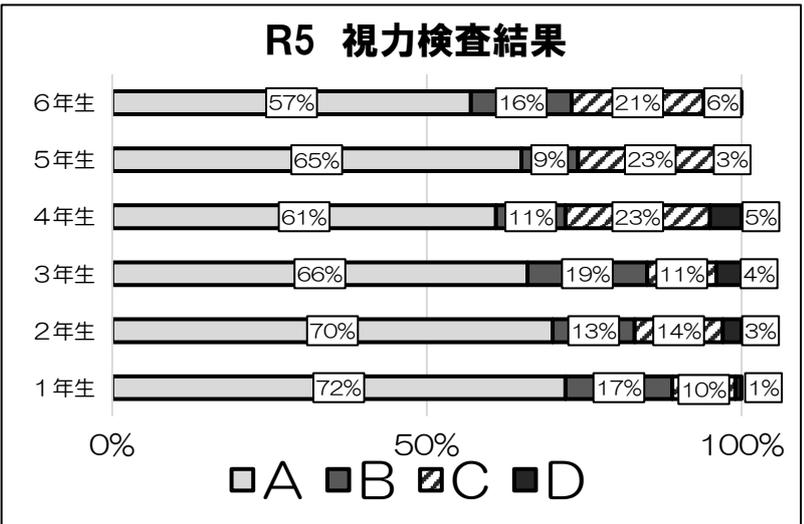
日々の活動の様子や、取組について発表を行いました。

【日常の仕事内容】

水質検査、液体石けんやアルコール消毒液の補充、保健室整備
保健室前の掲示物の作成、児童の来室記録 等

【1学期の主な活動】

- 上沖小学校 歯と口の衛生月間の取組
- ①歯と口の健康に関する標語・ポスターコンクールへの参加
 - ②保健室前の掲示物の作成、歯と口の健康に関するクイズ
 - ③全校朝会での読み聞かせ、埼玉県立大学の学生さんの授業 等



給食より～食育について～

児童給食委員会活動の活動について

日々の活動や、取組について発表を行いました。

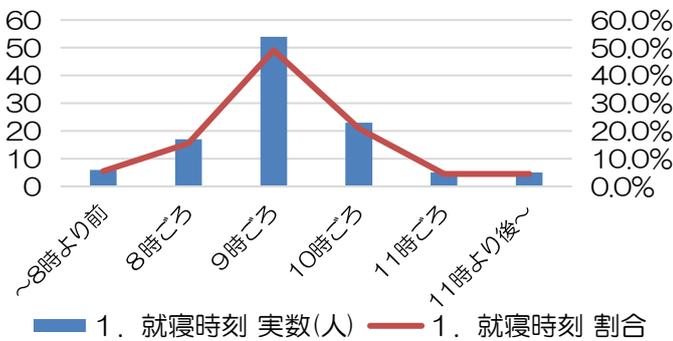


【主なの仕事内容】

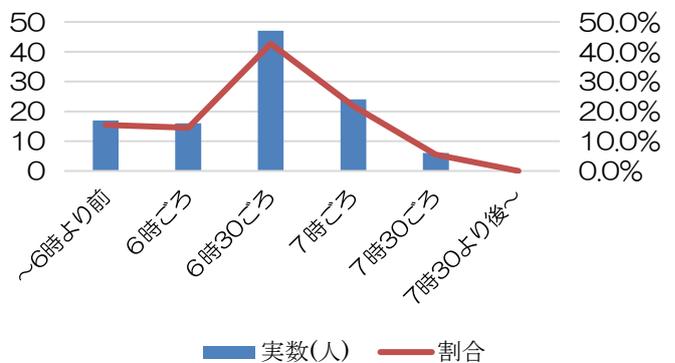
- ・給食時の校内放送…一言メッセージの作成、放送
- ・牛乳パック回収
- ・竹林整備…春にはたけのこほり。収穫したたけのこは給食へ
- ・給食集会の企画・運営
- ・三ツ星給食の審査

3年生「おなか元気教室」のアンケートから…

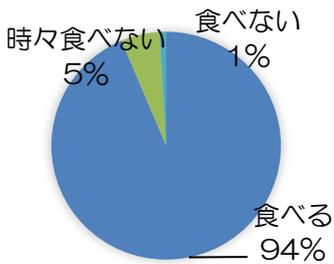
就寝時間



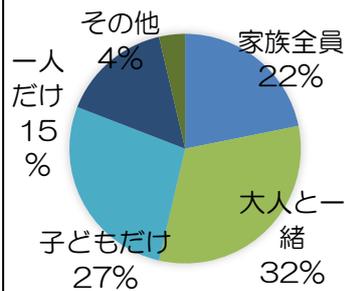
起床時間



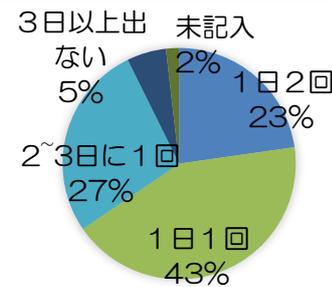
朝食は食べていますか？



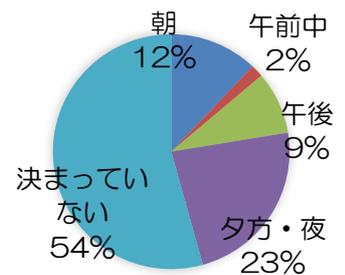
朝食は誰と食べていますか？



排便はいつありますか？



排便は何時にしていますか？



- ◆ 就寝時間が23時以降の児童の割合が9%、起床時間が7時以降の児童の割合が27.3%であった。
→起床時刻が遅いと、朝食を食べる時間がなくなり、欠食につながる。睡眠時間を十分にとり、体をしっかりと休めて規則正しい生活を送ることが大切。
- ◆ 朝食を「子どもだけ」、「ひとりだけ」で食べている割合が42.8%であった。
→朝食をバランスよく食べているか、大人も一緒に朝食を食べて見届けることが重要。
- ◆ 3日以上排便がない児童の割合が5.5%で、排便時間が決まっていない児童の割合は54.3%であった。
→朝食を食べ、腸を動かし排便をすると1日の生活リズムが整う。朝の排便の習慣づくりができるとうい。

体育より～新体力テストについて～

新体力テストの結果から…

令和5年度 春日部市立上沖小学校 体力テスト結果

※上段…今年度 上沖小学校平均 下段…前年度 埼玉県平均 ○…前年度県平均より高い

▽…前年度県平均より低い ▼…前年度県平均より低く、かつ1学年下の前年度県平均より低い（1年生除く）

		握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ボール投げ	
		今年度	前年度	今年度	前年度	今年度	前年度	今年度	前年度	今年度	前年度	今年度	前年度	今年度	前年度	今年度	前年度
1年生	男子	10.54	○	12	▽	34.78	○	26.41	▽	6月末実施予定		11.48	○	109.22	▽	7.93	○
		9.04		12.4		27.4		28.06		21.45		11.54		117.12		7.8	
	女子	9.26	○	11.34	▽	36.18	○	26.19	▽	6月末実施予定		11.8	○	106.67	▽	5.63	▽
		8.59		11.96		29.88		26.95		18.26		11.82		109.81		5.64	
2年生	男子	11.31	○	13.44	▽	29.33	○	30.77	▽	30.35	○	12.09	▼	122.98	▽	10.74	○
		10.71		15.16		29.2		31.86		29.97		10.72		127.48		10.55	
	女子	10.53	○	13.77	▽	34.56	○	28.32	▽	22.1	▽	12.3	▼	114.5	▽	7.1	▽
		10.21		14.8		32.3		30.61		24.37		11.02		120.37		7.41	
3年生	男子	13.48	○	19.18	○	32.35	○	33.29	▽	39.49	○	10.25	▽	126.25	▼	15.2	○
		12.37		17.25		30.99		34.9		37.11		10.16		137.32		13.5	
	女子	12.09	○	16.95	○	36.19	○	30.74	▽	28.7	▽	10.83	▽	114.67	▼	8.29	▽
		11.81		16.71		34.57		33.54		29.55		10.44		130.4		9.23	
4年生	男子	14.07	▽	20.82	○	36.01	○	37.26	▽	40.03	▽	9.66	○	139.97	▽	15.82	▽
		14.13		19.11		33		39.1		43.76		9.77		145.65		16.38	
	女子	14.07	○	18.93	○	39.5	○	36.56	▽	33.84	▽	9.91	○	137.57	▽	12.3	○
		13.72		18.5		37.27		37.41		35.46		10		139.8		11.17	
5年生	男子	16.87	○	18.7	▼	37.29	○	40.43	▽	46.72	▽	9.32	○	142.41	▼	19.48	-
		16.28		20.84		35.29		42.98		51.32		9.36		154.48		19.48	
	女子	15.86	▽	18.33	▼	43.09	○	37.61	▽	39.87	▽	9.54	○	135.04	▼	11.77	▽
		16.26		20.08		40.29		41.05		42.45		9.55		149.33		13.17	
6年生	男子	20.83	○	21.56	▼	41.65	○	45.24	▽	51.67	▽	8.83	○	172.33	○	23.62	○
		19.13		22.61		37.84		45.9		58.45		8.96		165.64		22.73	
	女子	19.17	○	21.92	○	46.88	○	42.96	▽	40.1	▽	9.03	○	162.08	○	15.67	○
		19.04		21.16		43.25		43.51		47.22		9.21		157.22		15.03	

- ◆ 本校の特徴として握力、長座体前屈が多く、多くの学年で平均を上回っている。
- ◆ 反復横跳びが全学年で平均を下回っており、敏捷性のある動きが苦手だといえる。
→鬼ごっこや縄跳びで敏捷性を高めることができるため、外遊びを積極的に行うことが重要。
- ◆ 毎年の課題として、ボール投げの結果が県平均より低い学年がみられる。
→ボール投げは、準備運動等で補助運動を行い、力をつけていく。
- ◆ 登校時間の変更で林間マラソンの取組状況に差が出てきている。

指導・講評

学校薬剤師の秋本健治先生より事前にご助言をいただきました。

学校薬剤師 秋本健治 先生

歯科健診では、健康な歯であっても、半年に1回程の定期的な受診がよいと思います。気づかないうちに歯の疾患が進行していることもあります。

肥満についてですが、放置すると生活習慣病のリスクが考えられますので、早めの改善が望めます。

まだ新型コロナウイルス感染症や季節外れのインフルエンザが流行していますが、負けない体づくりをしていきましょう。皆様も取り組まれていると思いますが、日々の運動は大切ですね。