

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

ほっとけんしつ

令和5年9月
学校保健委員会報告号
牛島小学校保健委員会

第1回学校保健委員会を開催しました

9月6日（水）学校薬剤師の先生保護者の皆様、児童代表、学校職員参会のもと第1回学校保健委員会を開催いたしました。学校保健委員会は、子供たちの健康課題について学校・家庭・学校医が連携をし、課題の解決に向けて話し合う場となっています。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、対面での学校保健委員会開催は4年ぶりとなりました。今後も児童がすこやかに成長できるよう進めてまいります。会の内容についてご報告いたします。

「体育」「保健」「食育」の課題から児童が健康に過ごせる方法を話し合いました

【体育の課題】

◎今年度の体カテスト結果（牛島小学校）

*体カテストの結果から、全種目で牛島小学校の児童は県の平均値を下回っていることが分かった。

特に、長座体前屈（柔軟）については全学年が男女ともに下回っている。

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
握力	8.88	9.26	9.02	9.87	10.96	11.53	12.94	12.22	15.67	15.21	16.92	16.73
上体起こし	12.77	11.74	17.79	15.45	16.44	15.38	17.73	19.67	20.22	20.03	22.19	22.06
長座体前屈	25.02	28.64	25.10	32.45	27.3	30.79	26.83	30.79	30.3	36.18	32.13	36.22
反復横跳び	26.8	26.43	35.02	31.55	29.99	33.47	34.34	34.98	45.03	42.44	45.06	44.94
20mシャトルラン	17.56	19.65	32.58	22.84	32.26	30.17	43.62	38.76	46.86	39.15	63.03	53.58
50m走	12.05	11.92	10.64	10.86	10.49	10.71	10.11	10.0	9.54	9.45	8.91	8.93
立ち幅跳び	101.89	100.45	123.77	116.74	146.56	144.5	140.33	142.52	156.6	156.12	157.29	157.29
ボール投げ	7.05	4.57	11.47	8.45	12.14	9.24	15.15	10.58	19.89	14.2	20.5	13.94

*色がついている部分は平均を下回っている。

【牛島小での取組】「牛島がんばりカード」

1 1人で立てふせ A 20回いじょうできた B 10回できた C 5回できた	2 かえる倒立 A 1分いじょうできた B 30秒できた C 10秒できた	3 うで立てふせから立つ (パーリー) A 30回いじょうできた B 20回できた C 10回できた	4 ふつきん運動 A 20回いじょうできた B 10回できた C 5回できた
5 前後開きやく A しりが床につく B 肘から、こぶし、ひざをついて C ぶら下がる	6 前くつ運動 A わねまでつけた B ひたいがつけた C ひじがつけた	7 Y字バウンス A 2分間できた B 1分間できた C 30秒間できた	8 立ちブリッジ A 立ちブリッジができた B 高いブリッジができた C 低いブリッジができた



【保健の課題】

◎健康診断結果、校内つめ・ハンカチチェックの結果より

*健康診断の結果より過去10年間の視力検査の結果を比較。C・Dの割合が増え視力低下が課題となった。

*各クラスでハンカチ・つめを調べてみたところ所持率は全校でも3割程度であった。

	在籍数	できた	達成率
1年	72	26	36.1
2年	66	31	47
3年	69	24	34.8
4年	68	24	35.3
5年	64	19	29.7
6年	75	19	25.3
5・6組	14	7	50
合計	428	150	35



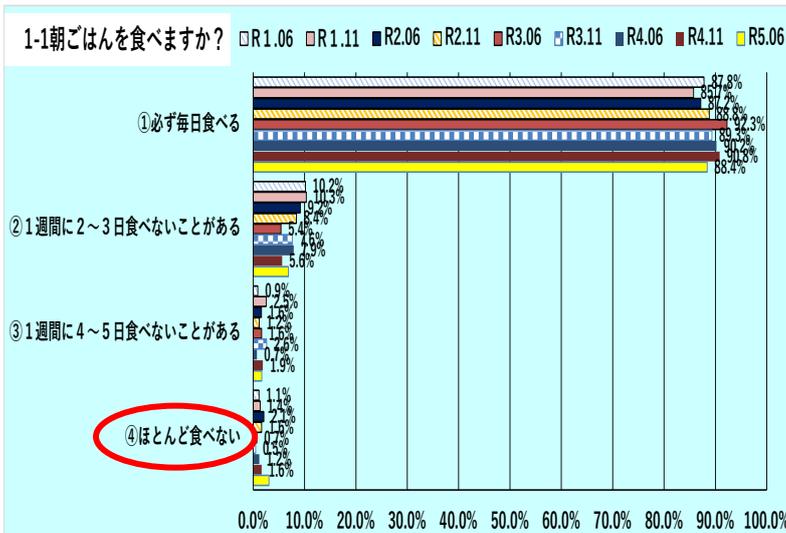
つめ・ハンカチについて
児童保健委員会の発表しました



【食育の課題】

◎食生活アンケートの結果（朝食摂取状況調査）→毎年6月、11月に実施

*毎日必ず食べる児童が多い反面、「朝食をほとんど食べない」児童の割合が過去最高に多い3.1%であった。



調査結果から

今回の調査では、1年生の欠食が多く、朝食内容も良くないです。1年生は、食が細いということも原因になるかもしれませんが、「朝食は食べて登校する」という習慣をつけてほしいです。残念ながら、欠食が続くと、「朝食を食べない習慣」がつかます。

子供のみでなく、ご家族で「早寝・早起き・朝ごはん」の生活を送れるように、心がけてほしいです。

毎年6年生実施の、全国学力・学習状況調査の結果からも「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守る生活を送っている子ほど、学力が高くなるというデータが、出ています。これは、学力だけでなく50m走、持久走、瞬発力を判定するような調査についても、同じような結果が出ています。

埼玉県では、【第4次食育推進基本計画】では、朝食を欠食する子供の割合、令和7年度の目標値は0%です。

今後も引き続き、本校では「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣の重要性を啓発して、子供たちがいきいきと充実した学校生活を送れるように、見守り、応援していきたいと考えます。

【協議】

協議では、家庭での様子も聞きながら課題をどのように解決していけばよいかをテーマごとに話し合いをしました。

体育

- ・取組させる時間の確保をする
 - ・取組をして学校・家庭で見届けをする
- 家ではストレッチ、布団をマットがわりに利用する
- 学校でも休み時間の遊びの工夫をする
- ・取組状況をラジオ体操カードのように可視化することでやる気UPするのではないか



保健

◎視力低下について

- ・コロナ禍での外出制限から室内で過ごすことが多く、テレビで足りずタブレットでyoutubeなどを見ることがあった
- ・タブレットなどは時間を決める
- ・部屋を明るくする、タブレットとの距離をとる

◎ハンカチ・つめ

- ・本人が困り感を感じていない
- ・家庭での見届け、持って行きたくなるようなハンカチを選んでもっていく



食育

- ・早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつくること（調査で生活習慣ができている人ほど学力・体力においてもよい結果がでている）
- ・家庭ではしっかり食べさせて登校させている
- ・朝食をとり、排便までしっかりしてから登校させるとよい
- ・冷凍ものも充実しているのでうまく活用しながら朝ごはんを食べる習慣をつける
- ・何よりくりかえし言い続けることが大切

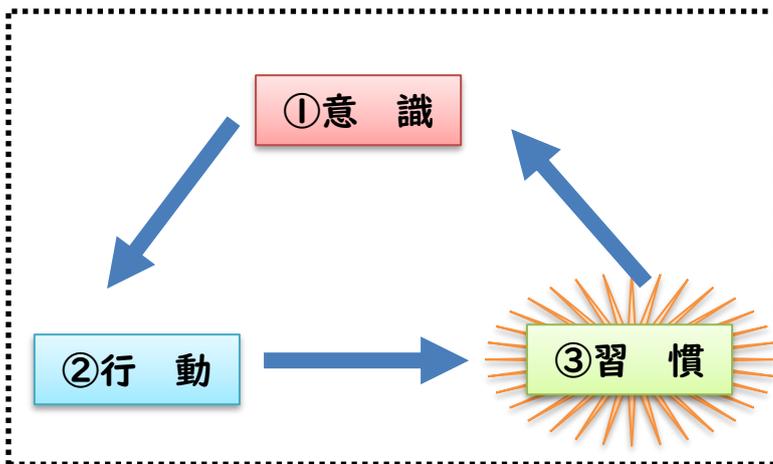


【指導】学校薬剤師：

先生

協議を踏まえて、学校薬剤師の

先生よりご指導いただきました。



①意識

「運動」すること
「ハンカチ」を所持すること
「あさごはん」を食べてくること
がどうして大切なのか学校や家庭で教える

②行動

学校や家庭での行動をそれぞれチェックしていくこと
★チェックカードなどで可視化しながら
くりかえし行動していく

③習慣

②の行動で例えばカードを使ったり、家庭や学校でほめてもらったりするとたくさん行動をするので習慣化していく

*上記の表を使用しながら指導されました。

①まず、「意識づけ」が大切です。どうしてやらないといけないか教えることです。

②次に「行動」です。毎回同じように行動できるようにしていきます。

③行動が繰り返してできるようになると「習慣」になっていきます。

習慣化されていくと「やらないと気持ちわるい」となり意識が変わっていきます。

右のように具体的にあてはめて考えていくとわかりやすいです。

「体育」・「保健」・「食育」共にこのサイクルを繰り返していくことで課題解決につながっていきます。

謝辞

PTA会長より、最後にお話いただきました

本日は、ありがとうございました。

保護者目線で気づけないこともあるのでこのような場で話を聞けることが新鮮でした。上記の表がとてもわかりやすかったです。

家でも意識して行動して習慣化していきたいです。自分の経験からもやってみて意識や行動から習慣化したことがありましたので今後も実践していきたいです。

