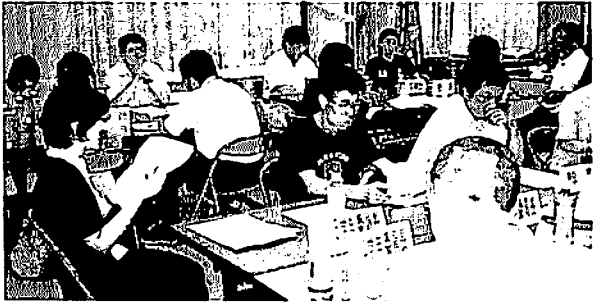


# 学校保健委員会だより



残暑厳しい夏が終わり、秋めいてきました。本校の学校保健委員会定例会が行われましたのでお知らせいたします。

**日時**：平成 24 年 8 月 24 日（金）  
午後 7：00～長岡小学校会議室

**参加者**：菅原内科校医・武田耳鼻科校医

五十嵐歯科校医・滝口 PTA 会長・奥山 PTA 副会長

大江 PTA 副会長・荒木 PTA 副会長・原田 PTA 幹事・林 1 学年委員長・鳴海 2 学年会長  
谷川 3 学年会長・本間 4 学年会長・武田 6 学年会長・大泉校長・柏倉教頭・軽部保健主事  
梅津給食主任・長谷部生徒指導主任・柏倉体育主任・熊谷養護教諭 以上 20 名

## 学力アップ・学校生活に効果的なのは・・・

# ほんと<sup>い</sup>と言っても、睡眠<sup>すいみん</sup>だった！

「朝食をとる子どもは学力が高い」

とされていますが、なぜでしょうか？生活習慣と学力や体力との関係調べている調査によると・・・

- ①しっかりと**朝食**をとっている子どもは
- ②十分な**睡眠**をとっている
- ③だから、授業中**集中**できる
- ④結果的に**学力**が上がる・・・**わかる喜び**
- ⑤結果的に**体力**が上がる・・・**できる楽しさ**

よい習慣のながれ

\*東海大学体育学部教授 小沢治夫氏の調査を説明

この調査の中で、「学習」に大きく影響する項目は「寝る時刻が遅い」が最も悪影響

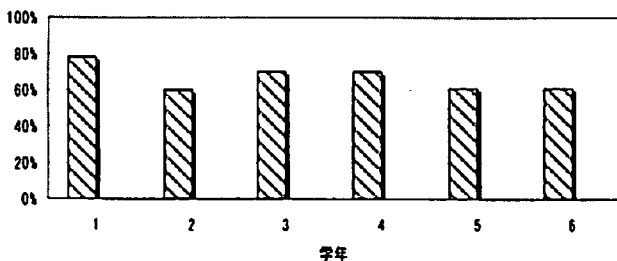
\*成長期にある小学生・・・10～9時間の睡眠時間の確保 中学生・・・8～7時間

### ○本校の実態は・・・「さわやか週間」の結果より

グラフ1 (平成 24 年 4 月の調査)



早寝をする



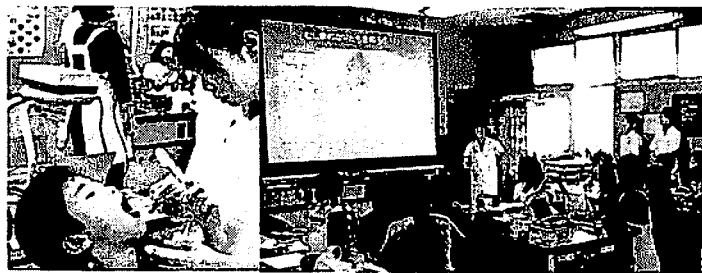
\*2・5・6年の60%が「早寝をする」と非常に少ない数値です。

\*学年ごと詳しく見ると、1～3年で10～11時に寝ている児童は10%ほどいて、3年の中に11時以降に寝ている児童が5人いました。

\*6年では、10～11時が40%を超え、11時以降は4人でした。

## ② 歯科保健学習・保健学習をとおしてむし歯予防を推進していく活動

・五十嵐歯科校医さんの協力の下、定期外の歯科検診の実施、4年生の『歯みがき指導』を実施。「歯みがきタイム」を設定し通年を通して食後の歯みがきを勧めていきます。



## ③ 児童全員が元気に通学できるように健康観察を充実させる活動

\*4年「歯みがき指導」 フリー参観日に実施

平成23年度の欠席（病欠と事欠）状況

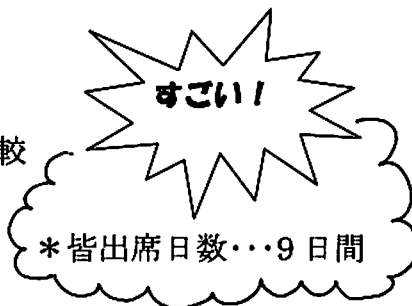
\*一日平均・・・4.68人

\*皆出席日数・・・5日間

平成23・24年度の欠席（病欠と事欠）状況の比較

\*平成23年 4～8月・・・一日平均 3.98人

\*平成24年 4～8月・・・一日平均 2.94人



## ④ その他の健康教育活動（平成23年度から行ってきた活動の例）

薬物乱用防止教育（6年生）



\*誘われたときの断り方の学習

性教育（1年生）



\*赤ちゃん人形をだっこしたよ！

受動喫煙防止教室（2年生）

\*ミミズの実験



\*たばこの液につけたミミズは長く伸びて苦しそうです。



## 健康診断の結果等について

(1) 発育状況（身長・体重・座高）

・・・全体的にどの学年も、全国平均と同様か上回っている。

体型・・・『肥満傾向』『肥満』は減少傾向だが、

『やせぎみ』『やせすぎ』が全体の20%以上

(2) 疾病異常・・・①むし歯未処置（男35.2% 女29.3%）

罹患率の高い順

1～3位

②視力異常《0.9以下》（男31.7% 女27.1%）

③鼻疾患（男13.9% 女10.8%）

(3) 歯及び口腔の状況

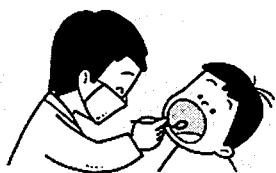
健全歯《むし歯になったことがない》・・・34.7%

処置完了《むし歯の治療を済ませた》・・・32.4%

歯垢《ばい菌が食べかすを分解し歯についているベトベトした物》・・・11.4%

歯肉炎《歯肉の炎症がある》・・・9.9%

6年児童のDMFT《1人平均 永久歯むし歯経験本数》・・・1.18本



大きくなったかな？

# 治療の徹底をお願いします！

## ○グループでの話し合い…校医さんもグループに入って



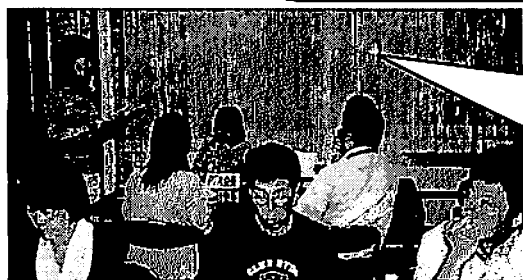
武田  
耳鼻科校医

朝、早く起きられるように早く寝る…  
ためには  
◎夜8時以降に食事をしない  
◎照明を少し暗くする  
◎ねる前のゲーム・テレビなどは脳を刺激するのでやめる（アウトメディア）  
◎夕方以降カフェイン系の飲みものは飲まない  
など、夜の過ごし方が大切です。



菅原内科校医

本校児童の健康状態はよくなっていると感じる。  
報道で「いじめ問題」が話題になっている。  
教職員の健康も大事！校医として大人の健康にも力を貸していきたい。



4つのグループ  
それぞれで話し  
合われたことを  
発表しました。



五十嵐歯科校医

「むし歯の未処置歯が多い」のは、要観察歯COがむし歯になっているためと治療が進んでいないため。歯みがきは予防が重要です。毎年4年生に「歯みがき指導」をしています。自分で「気付く」ことが大切です。そのために「歯みがき指導」を行っています。

- ◎「週に1度や月に1回は親子の日」などとし、それを「長岡ルール」として勧めていってはどうか。
- ◎それぞれの家族の生活時間があるので、無理のないように勧めたい。しかし、子どもの健康を考えると、「家庭での約束事」が必要である。

### 話し合いの成果…

- \*グループでの話し合いでは、保護者の方々からお子さんの様子や家庭の実情をお聞きすることができ、お互いに共感することができました。
- \*親としていろいろ悩みながら、工夫しながら「子育て」をなさっている事がわかりました。
- \*本校の健康推進活動に参考になることがあげられました。

## 本校の健康教育活動を紹介します

### ① さわやか週間」の結果から、生活習慣を整えていく活動



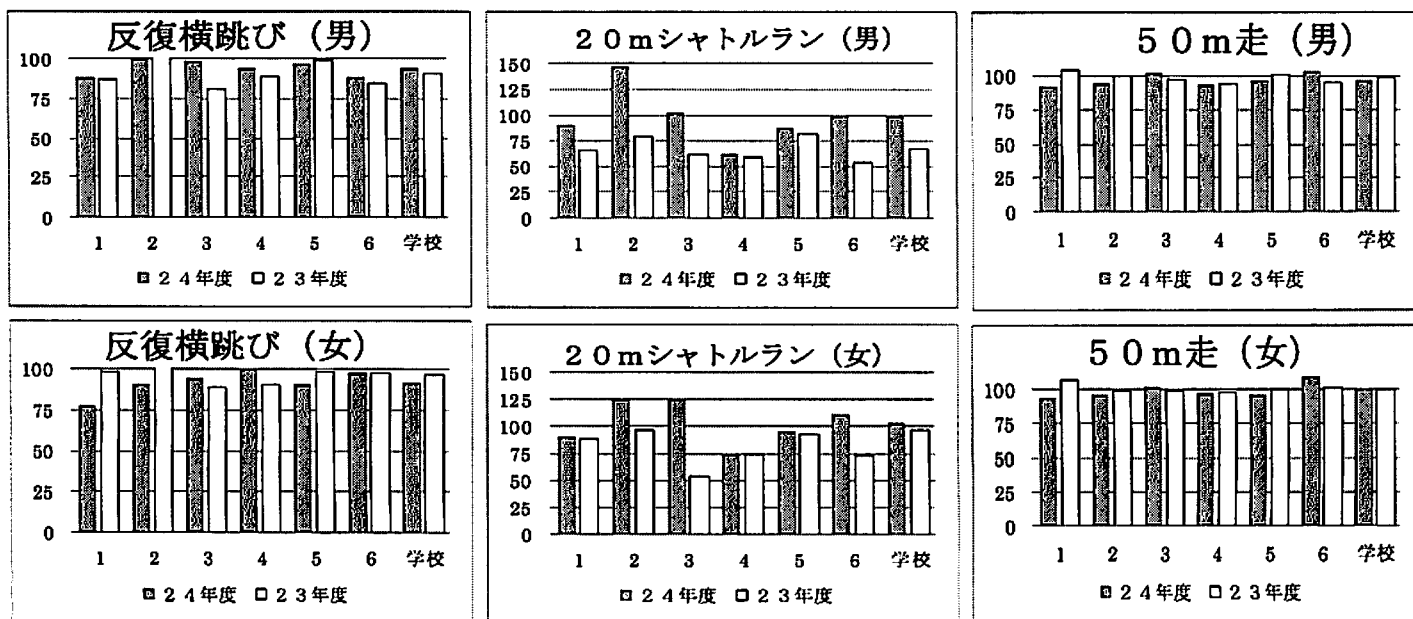
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の推進活動を行っています。
- ・朝ごはんを食べると、体に**3つのスイッチ**が入ります。  
\*天童市給食センターの佐藤栄養士さんからミニ講話をしていただきました。
- ・児童の委員会活動を



活発化し、児童全員に呼びかけていく活動を行っています。

# 体力・運動能力について

\* 24年度及び23年度の全国との比較の数値（学校は全学年の平均値）



## (1) 結果

反復横跳び：2年男子以外は、どの学年も全国平均と同様か下回っている。昨年度との比較では学校として男子は今年度数値が上がっており女子は下がっている。

20mシャトルラン：2・3・6年女子が全国平均を上回り、それ以外は下回った。特に2・3年女子は120%を超えている。昨年度との比較ではどの学年も今年度の数値が昨年度を上回った。

50m走：3・6年以外はどの学年も全国平均と同様か下回っている。昨年度との比較では1年生が下回り、6年生が上回った。学校としては昨年度とほぼ同様である。

## (2) 今後の取り組み

児童はたくさんの身体経験をすることで体力（俊敏性・調整力・持久力など）が伸びていく。そこで体育科としては「体育的行事」と「体づくり運動」の充実を図っていく。

### ① 体育的行事

- ・「マラソン記録会」から「持久走記録会」への変更。距離の見直しにより子どもたちの意欲の高まり、秋から春に変わったことで持久力（20mシャトルラン）の数値の向上が図られた。

- ・スポーツイベント委員会の取り組みによって休み時間に走るきっかけとなった。

- ・運動会への取り組みの中で、体育の学習では特に陸上競技（短距離走・リレー）で走力の向上を図っていく。

### ② 体づくり運動

- ・心と体の関係に気付くこと、体の調子を整えること、仲間と交流することなどの体ほぐしをしたり体力を高めたりする。



\* 持久走記録会に向けて

# 子どもたちのすこやかな成長のために・・・