

第1回 学校保健委員会の報告

7月12日(木)校医の先生方、PTAの役員のみなさまにご参加いただき、本年度第1回目の学校保健委員会が開かれました。その内容の一部をご報告いたします。

①定期健康診断結果について

<内科 田村先生より>

○内科的に大きな疾患はなかった。ぜんそく、アトピー性皮膚炎などもきちんと治療されており、家庭でしっかりした管理がなされていた。

○6年生の貧血が多かったことに関して、スポーツをたくさんする子どもほど、赤血球の寿命が短く貧血になりやすい。ただし、男子で貧血の原因がはっきりわからない場合、ヘリコバクターピロリ菌が関係していることがあるので、専門医に相談してほしい。

<歯科 鈴木先生より>

○むし歯は以前に比べてどこの学校でも減少している。少子化で親の目が行き届いているからか。

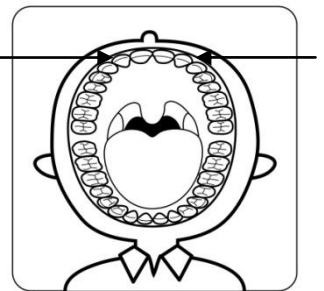
○本校の歯科検診で、要注意乳歯が多いと感じた。乳歯が抜けていないのに、永久歯が斜めに生えてきてしまっている子どもが何人もいた。早やめに乳歯をぬく必要がある。

○上顎2番の歯(側切歯)のむし歯が気になった。

永久歯なので、大切な歯である。

みがきにくい所だが、しっかりみがけるようにしてほしい。

★上の側切歯
むし歯になって
いる人がいます



②今年度の重点活動について

「朝食をしっかりとり健康な生活リズムづくり」

～メディアについて考えよう～

<子どもたちの様子で気になること・話し合われたこと>

○長時間ゲームをしたり、テレビを見ることで、宿題が終わらず寝る時刻が遅くなったり、睡眠不足になる子がみられる。

○ゲームが高性能化し、通信して遊ぶなど、ゲームで友達とつながっている。持っていないと仲間はずれになる。自分の家だけでゲームを規制しようと思っても、友達との遊びを考えるとむずかしいので、学校全体で取り組むことが必要。

○平日のゲームの時間が少ない分、休日はかなり多くなる。スポーツの大会の時もゲーム、食事をしていてもゲーム…週に1回でもノーゲームの日があるといい。

○ゲームに代わるもの、読書などと合わせて「ノーゲーム」など、長期的、定期的に強調週間を設けるなどしてはどうか。

○下校後の子どもたちの生活が多様化している。学年差、家庭環境など考慮した上で、睡眠時間の大切さを伝え、各家庭でどのように取り組むかを話し合うことが大切。

○各家庭で同じことをするのは無理。でも全員でした方が効果もある。学校、家庭、地域一体となり、できることから取り組んでいこう。

テレビ・ゲーム・パソコンは
全部あわせて

1日2時間まで

日本小児科医学会で提言されています。
家庭でテレビやゲームの約束を決める時に
ひとつの基準に考えましょう。

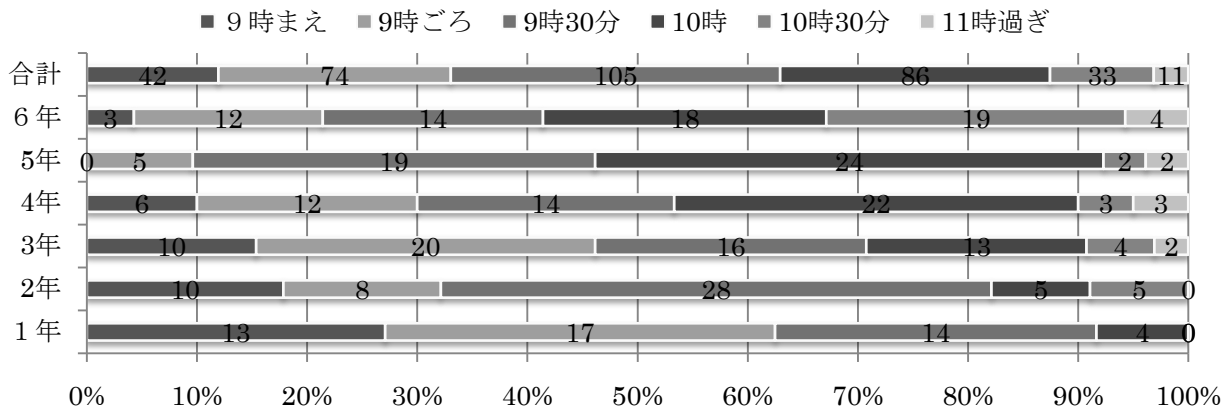


- ◎見すぎ、やりすぎがなぜ悪いのかを子どもたちにしっかりと伝える
- ◎各家庭でできるメニューを話し合う
- ◎学校全体で取り組む

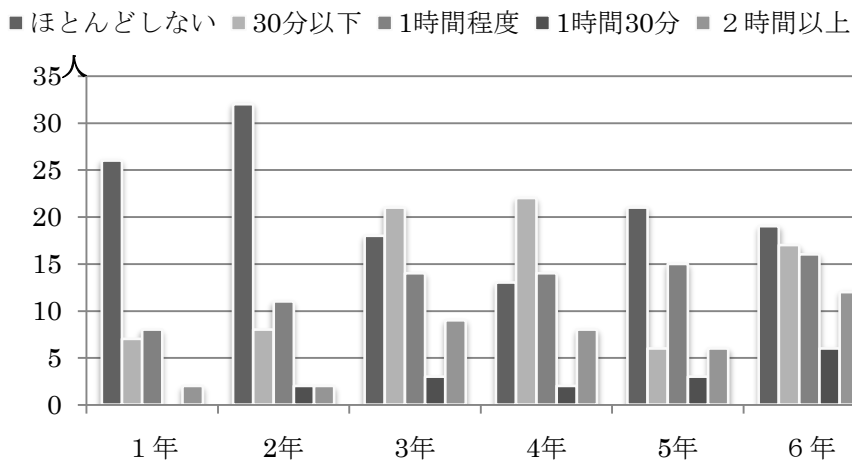
話し合いの中で、多くのヒントをいただきました。委員のみなさま、本当にありがとうございました。

平成 24 年度 生活リズム・メディア使用アンケート結果 (抜粋)

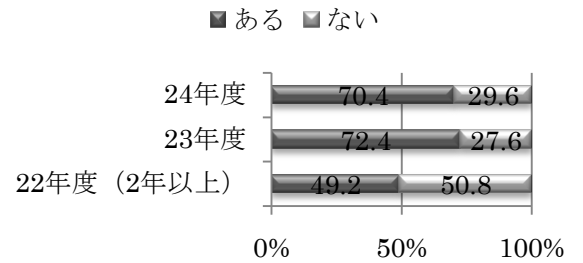
<何時にふとんにはいりますか？>



ゲームをする時間 (平日)



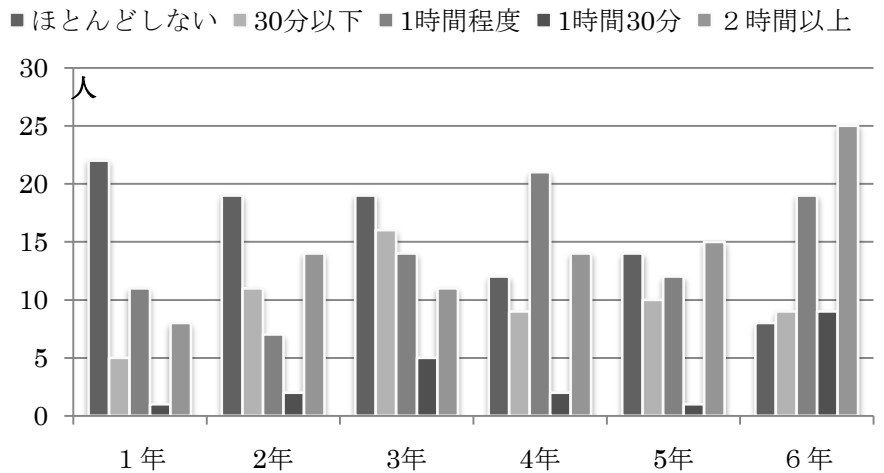
ゲームの約束の有無



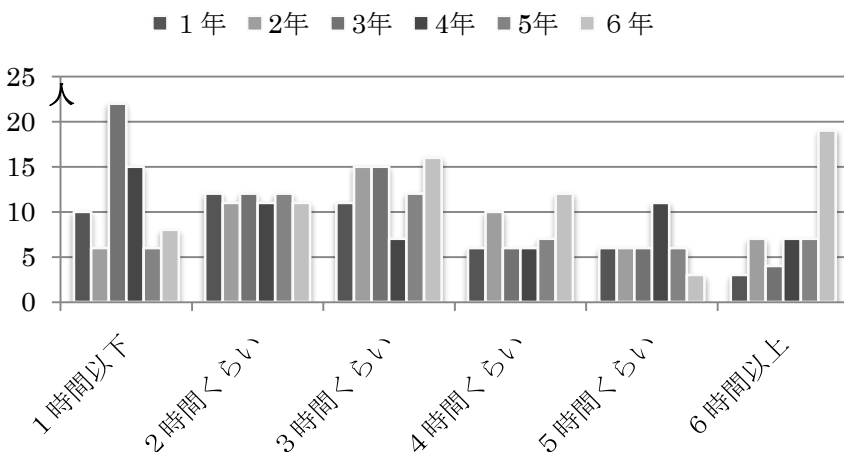
夜 10:30 以降に布団に入るといふ人の割合・・・12.5%。

布団に入るのが夜 10 時すぎてしまう理由では、低学年は「家族の都合」が多く、高学年になるほど「スポ少・習い事」「テレビやゲームをしていて」という答えが多くありました。寝る時刻はきちんと決め、それに合わせてテレビやゲームを調整できるようにすることが必要ですね。

ゲームをする時間 (休日)



テレビを見る時間 (休日)



テレビを4時間以上見る人の割合

