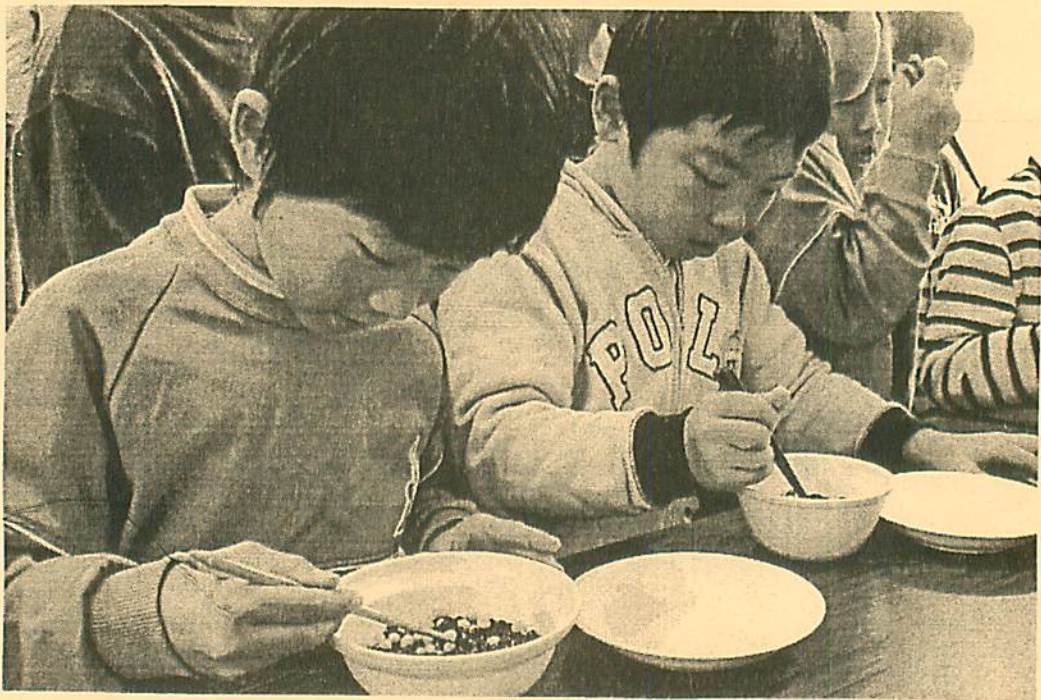


平成20年度 第2回

学校保健委員会



日時：平成21年2月19日(木)

午後1時30分～午後3時

会場：南部小学校 会議室

寒河江市立南部小学校

次 第

進行 村松保健主事

1 開会の挨拶 P T A会長

2 校長挨拶

3 協 議

(1) 今年度の重点活動について

① 『朝食をしっかりとる健康な生活リズムづくり』
の取り組みについて

(2) 各指導部から

- ・ 食育指導より
- ・ 安全指導より
- ・ 体育指導より

(3) 諸報告

- ・ 定期環境衛生検査結果
- ・ ケガの発生状況（日本スポーツ振興センター、P T A安全会から）

4 講 話 『新型インフルエンザ』 田村学校医

5 その他

6 閉会の挨拶 P T A会長

平成20年度 南部小学校 学校保健委員会名簿

委員長 田 村 真 明

副委員長 五十嵐 正 俊

	役 職	氏 名 (敬称略)
1	内 科 校 医	田 村 真 明
2	耳 鼻 科 校 医	横 山 彰 夫
3	眼 科 校 医	鈴 木 一 作
4	歯 科 校 医	井 上 英 昭
5	学 校 薬 剂 師	佐 藤 陽 子
6	市 教 育 委 員 会	笹 原 泰 治
7	町 会 長 連 合 会 長	沖 津 聖 夫
8	南部地区子供育成会連絡協議会会長	荒 木 広 幸
9	P T A 会 長	五十嵐 正 俊
10	P T A 副 会 長	古 澤 正 彦
11	P T A 副 会 長	佐 竹 隆 幸
12	体 育 部 部 長	武 田 孝 志
13	同 副 部 長	高 橋 和 則
14	生 活 部 部 長	高 橋 寛
15	同 副 部 長	大 江 真 二
16	母 親 委 員 会 委 員 長	大 竹 綾 子
17	同 副 委 員 長	鈴 木 真 由 美
18	校 長	佐 藤 藤 彰
19	教 頭	小 山 三 枝 子
20	教 務 主 任	田 宮 浩
21	保 健 主 事	村 松 友 子
22	生 徒 指 導 主 任	工 藤 史 子
23	安 全 主 任	渋谷 登志美
24	体 育 主 任	兼 子 伸 也
25	給 食 主 任	村 松 友 子
26	学 校 栄 養 士	安 孫 子 光 子
27	養 護 教 諭	岡 崎 久 美 子

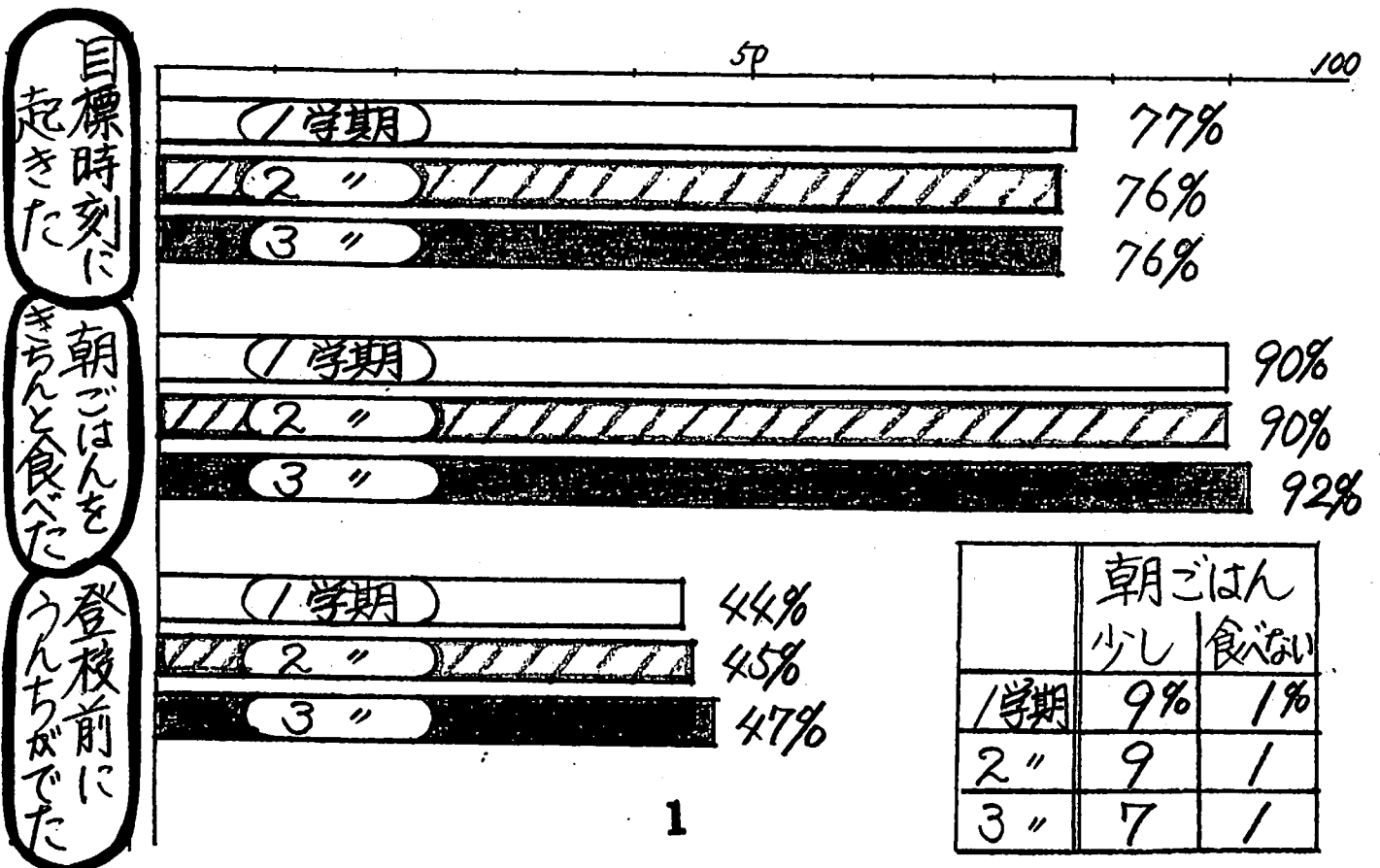
『朝食をしっかりとる健康な生活リズムづくり』（三年次）

の取り組みについて

1 今年度、取り組んできたこと

- ① 食生活アンケートによる実態把握 7月
 - 2～6年 14%の児童が「朝ごはんを食べない時がある」と答えている。 <時々 12% ほとんど 2%>
 - *朝の起床 7時過ぎ 11%
 - 夜の就寝 10～11時 18% 11時過ぎ 8%
- ② 『さわやかカード』（生活の自己点検カード）を使用しての自分の生活のふりかえりと生活リズムの向上、確立にむけてのがんばり（学期1回）
 - 自分の生活を自己点検することにより、より健康的な生活習慣を確立しようとする意欲と態度を育む。
 - 「さわやかカード」から子どもたちの生活の様子を把握する。
 - 朝の生活に焦点・・・朝起き、朝ごはん、朝の排便等
- ③ 学校栄養士による『たべもの教室』 ～心を育む学校給食週間の中で～
 - 学年ごとに、栄養と健康に関する話しをわかりやすくしていただいている。毎年、テーマを決めて実施。去年は「朝ごはん」の役割や大切さを学んだり、自分でできる朝ごはんの献立を考えた。今年は「野菜の食物繊維」を中心に。
- ④ 保健学習のなかでの「健康な生活」の学習

2 実施して < 子どもたちの生活リズムづくり・今年度の達成率 >



- ・ 「さわやかカード」等の取り組みを通して、『早寝・早起き・朝ごはん』への意識が少しずつ高まってきており、朝、自分で決めた起床時刻に起き、朝ごはんをきちんと食べたという児童が増えている。朝ごはんは、どの学期も達成率90%を超えてきた。(グラフ参照)
- ・ 生活リズムの確立に向け、自分なりの、我が家なりの工夫をしながら取り組んでいる。



<子どもの声>

- * 毎日、同じリズムで生活できたので良かった。
- * 目標の時刻に毎日起きられたから、体の調子が毎日元気でさわやかだった。
- * 朝ごはんをきちんと食べるようになりました。毎日元気に学校にいけました。
- * 毎日パーフェクトになるよう心がけます。朝ごはんをきちんと食べると1日中元気になるので、これからいろいろなおかずも食べます。
- * 早く寝て、早く起きて、朝ごはんをいっぱい食べました。
- * 朝早く起きると、頭がスッキリして勉強ができました。でも、遅く起きるとボヤーとしてました。
- * 私は、はじめ朝うんちがでなかったけど、4日目からは毎日でした。やっぱりスッキリするなあと思いました。この調子でがんばります。
- * 4年生から、いままででなかった朝うんちがでるようになってうれしかった。
- * 朝ごはんのところが全部◎でよかったです。
- * お母さんから起こしてもらわないで、ひとりで起きるようにしたいです。
- * 毎日○や◎なのがうれしい。△がひとつもない。さわやかカードがない時がんばりたいと思います。
- * 登校前にうんちがでなくて、ちょっと体がだるい時もあります。
- * 最初は起きられなかったけど、だんだん目標に起きられるようになりました。
- * うんちは、家では×、ほとんどが学校でなので、家で朝がんばります。
- * いままで、朝、眠くて起きられないことがしょっちゅうありました。でも、がんばって目標時刻に起きられて、とてもうれしいです。
- * 夜遅くまでテレビを見ていました。目標時刻に起きられない日が多かったのががんばりたい。



<おうちの方より>

- * 習い事があり、寝る時間が遅くなる日がありますが、朝は頑張って目標時刻に起きることができました。朝、排便する習慣もついてきたようです。
- * 朝起きてから、顔を洗う、朝ごはん、トイレに行く、と順番通りすることが当たり前になってきたので、安心して見ていられます。
- * 寝る時刻がどうしても遅くなってしまいう日があり、朝は大変ですが「明日は〇〇と言って起こして!!」と、その日の行事や楽しみにしている事をキーワードとして決めてから寝るので、頑張れたようです。忙しくても、朝食とうんちはきちんとするので、元気なのでしょうね。

- * 妹がインフルエンザにかかり、また、まわりにもかぜひきが多かったようですが、規則正しい生活をしていたため、かぜをひくこともなく元気に過ごせました。さわやかカードは毎日続けてほしいぐらいです。特に早起きはがんばり、お父さんや私より早く起きる日もありおどろきました。
- * 「早寝・早起き・朝ごはん」をやるようになってから規則正しい生活になってとても良かったと思います。リズムができてきたのでこのまま続けてほしいと思います。
- * すっきり起きた朝は、朝ごはんも短時間でたくさん食べられますが、起こされて眠～い朝は、朝ごはんもだらだら……。寝る時間を早くして、毎朝スッキリ目覚めることができるよう、協力していきたいと思います。
- * さわやかカード期間は、朝早く起き、朝勉強や朝そうじをしてくれてとても助かりました。
- * さわやかカードのおかげで、規則正しい生活をおくれました。朝起きがなかなか難しかったのですが、毎朝きちんと起きて、時には私の方が遅くなるほどでした。これからも、このリズムを続けてほしいと思います。
- * 目標時刻より 30.分も早く起きられるようになり、がんばりました。時間に余裕がでてくると、うんちもでるようになったね。
- * 朝起きてから、いろいろなことをして学校へ行きます。自分のこと、家のこと、毎朝とても助かっています。これからも、体のリズムを整えて、笑顔で登校できるといいですね。
- * 毎日の起き方や食事の量で、子どもの体調がよくわかります。
- * 朝、元気な挨拶をして朝ごはんをしっかり食べる。子どもの頃にきちんとしたリズムをつくることは、とても大切な事だと思います。朝は目覚めがよく、ごはんもしっかり食べる姿に安心しております。
- * 「何時に寝る、何時に起きる」と自分で意識して生活でき、とても良かった。
- * 寝る時に、自分で目覚ましをセットして、毎朝自分で止めて起きられるようになりリズムができてきました。
- * 朝のリズムができてきました。さわやかカードがなくとも大丈夫になりました
- * 目が覚めても、ふとんの中から出てくるのに時間がかかったけれど、毎朝、元気に「いってきま～す」の声が聞かれました。
- * 朝ごはんを食べる習慣ができたからか、自然にうんちも登校前にでるようになりました。
- * 前回より、朝うんちのでる回数が増えて良かったです。毎日、寝る前に次の日の準備をしてから寝ています。
- * いつも一人で起きてきて、毎朝しっかり食事をとることができます。元気に学校へ行けるのも、しっかり寝て、しっかり食べる事からきているのだと思っています。
- * 朝食がちゃんと準備してあるにもかかわらず、パンやごはん等主食しか食べないことが多いので、もっと野菜類のおかずを食べるといいね。

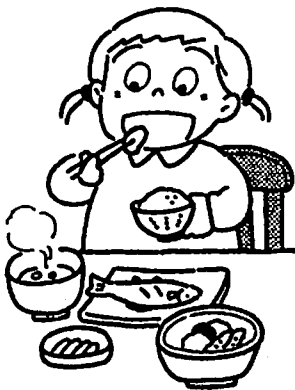


3 今後に向けて

- 生活リズムの確立に向け、自分なりの、我が家なりの工夫を重ねながら取り組んでいる姿がみられます。また、子どもたちのがんばりを各家庭であたたかく応援しています。学校生活のエネルギーともいえる朝食をしっかりと食べるという児童も、少しずつ増えてきました。しかし、その中身という点、まだまだこれからの課題と思われれます。さらに、食育の一環としてすすめていきます。
- 生活リズムの確立のためには、子どもたち自身の自覚やがんばりはもとより、保護者や家庭の理解と協力が不可欠です。さらに、『早ね・早起き・朝ごはん』を家庭、地域へ広げていくための方策を考えていきたいと思ひます。
- 繰り返し、繰り返し継続して取り組んでいくことが重要と考えます。

20年度
子どもたち
の
生活リズム
づくり
達成率

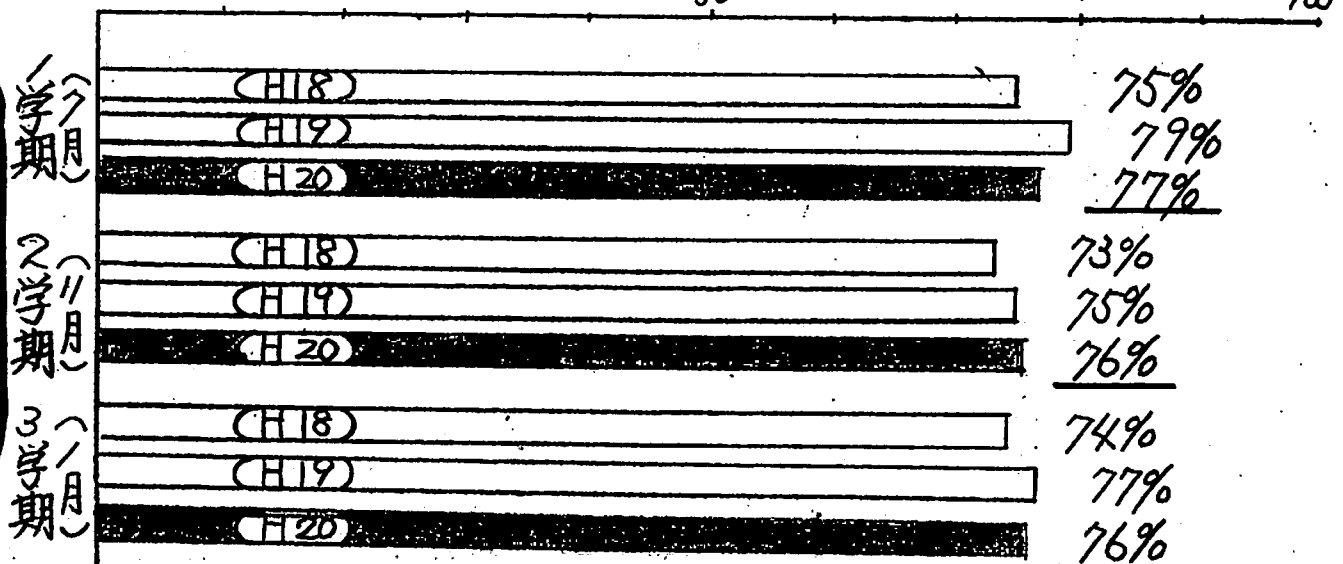
	実施月	目標の時刻に 起きた	朝ごはん		登校前に うんちが でた	朝の歯磨き みかけた
			食べた	食べた 量		
1年	7月	78	95	5 0	59	92
	11月	84	95	4.3 0.7	65	93
	1月	84	94	6 0	68	90
2年	7月	76	86	12 2	52	83
	11月	78	90	9.7 0.3	56	90
	1月	76	90	10 0	54	90
3年	7月	74	92	8 0	52	81
	11月	73	91	8.5 0.5	52	84
	1月	74	92	5 3	50	83
4年	7月	84	96	3.7 0.3	36	99
	11月	80	93	7 0	35	95
	1月	79	94	5.3 0.7	35	92
5年	7月	74	86	10 4	35	89
	11月	73	89	8 3	35	90
	1月	75	92	7 1	39	96
6年	7月	79	89	10 1	32	95
	11月	70	85	13 2	31	93
	1月	68	88	10 2	35	95
全校	7月	77	90	9 1	44	89
	11月	76	90	9 1	45	91
	1月	76	92	7 1	47	91



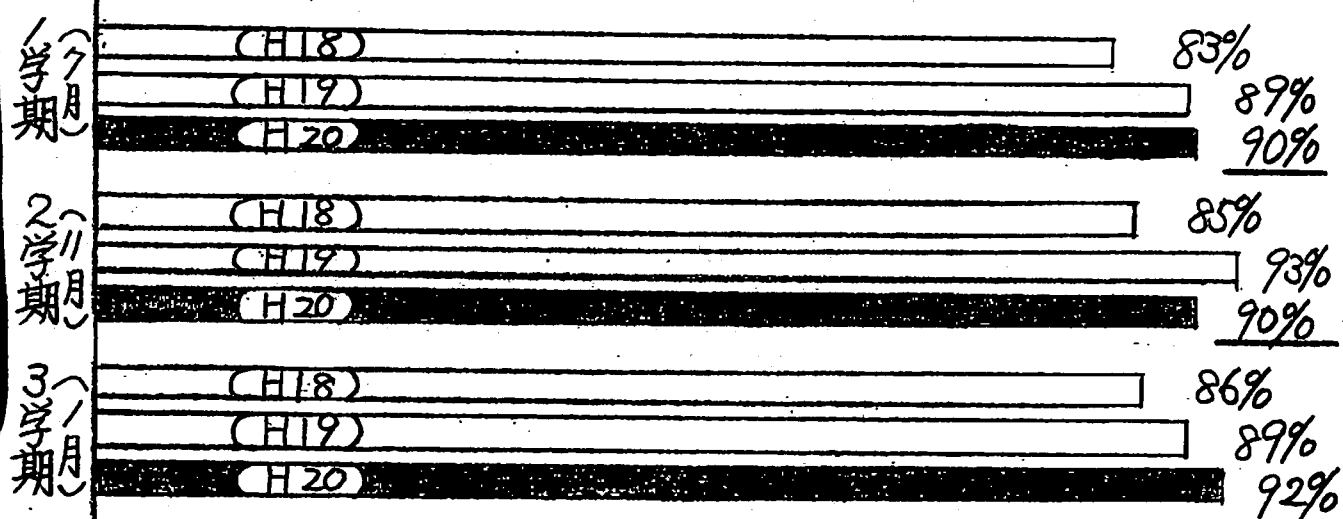
子どもたちの生活リズムづくり

☆達成率(全校) ——— 18年、19年との比較

自分で決めた目標時刻におきた

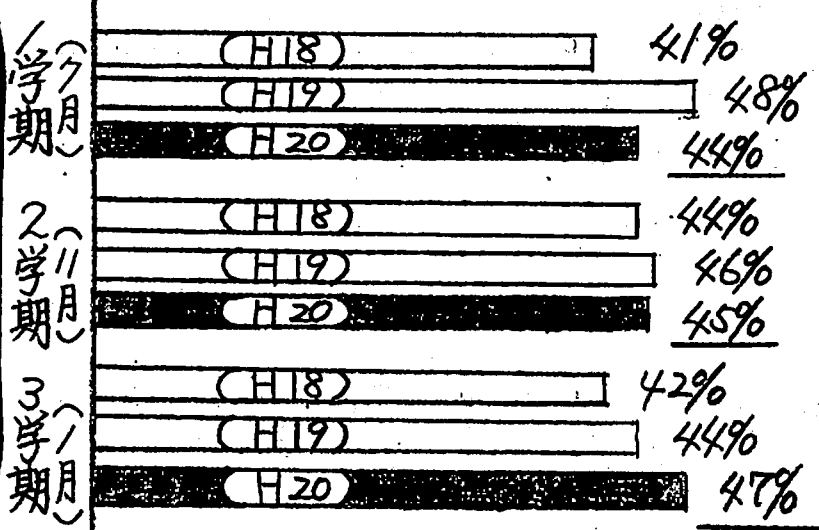


朝ごはんをきちんと食べた



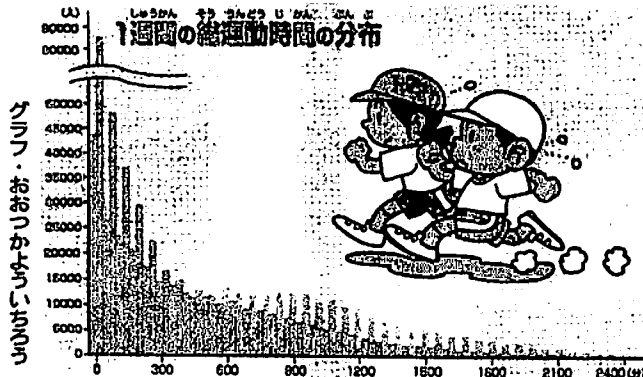
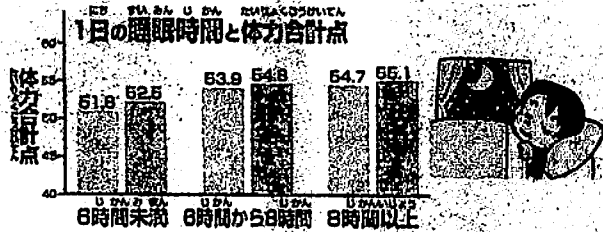
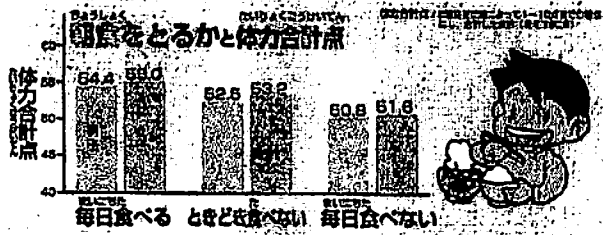
* 朝ごはんは、どの学期も、9割をこえてきた。

登校前ができた



	朝ごはん		
	少し	食べた	
H18 7月	15%	2%	
	11月	13	2
	1月	12	2
H19 7月	10	1	
	11月	6	1
	1月	9	2
H20 7月	9	1	
	11月	9	1
	1月	7	1

生活習慣 やっぱり運動能力に影響



全国の小学五年生、中学二年生全員を対象にした体力と運動習慣、生活習慣の調査結果を、文部科学省が二十一日に発表しました。運動に親しみ、朝ごはんをきちんと食べ、よく眠る子は実技テストの成績が良いことなどが、改めて数値で示された形です。しかし、特に女の子は、運動をほとんどしない子が多いことも分かりました。
(富貴 大輔 前田宗律 子)

朝ごはん・睡眠しっかりで好成绩 運動しない女子の多さが気になり

調査は「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」といい、二〇〇八年四月〜七月に全国の小中学校で実施。五メートル走などの実技テストのほか、子どもに生活習慣や食習慣、運動習慣について、学校に対しては体力向上の取り組みなどを聞き取った。

調査は「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」と一部の子どもの対象の調査はこれまで毎年行ってきたが、小五と中二全員が対象の調査は初めて。小学校は約一万六千校、七・一・〇％が参加し、約七十八万人を調べました。子どもが自分の体力や生活習慣などを見直したり、学校が指導に役立てたりするこ

となどがねらいで、今後は毎年行う方針です。小学生については、朝ごはんを毎日食べる子、睡眠時間をしっかりとる子は実技の成績が良いことが分かりました。グラフ上、実技八種目で八十点満点のテストで、朝食を「毎日食べる」男子の平均は五十四・四

「毎日食べる」男子は五十四・四、女子は五十二・七。八割が、一週間に運動した時間が六十分未満で、男子も約四万四千、(一)・〇％、いまは、スポーツクラブなどに入っている女子は五〇・四％で、男子の七二・七％

点、女子は五十二・七。一方、「毎日食べない」男子は五十八・八、女子は五十一・六。睡眠時間も八時間以上とっているグループが最も高い平均点でした。また、朝ごはんをきちんと食べる子ほど、運動をよくしています。一週間の総運動時間(体育の授業をのぞき、休みや放課後、休日などに運動した時間)は、朝ごはんを「毎日食べる」男子は七百三十三分です

「ときどき食べる」男子は六百三十六分、「毎日食べる」は六百三十六分、「毎日食べる」は六百三十六分、「毎日食べる」は六百三十六分

種目	握力 (キログラム)	上体起こし (回)	長座体前屈 (センチ)	反復横とび (点)	50メートル走 (秒)	立ち幅とび (センチ)	ソフトボール投げ (メートル)	体力合計点 (点)
全国男子	17.0	19.1	32.7	41.0	49.4	9.4	154.0	54.2
全国女子	16.5	17.6	36.6	38.8	38.7	9.6	145.8	54.9

を大きく下回っています。「女子がこれほど運動していないとは驚きました」と文科省の担当者。「土日に運動しない理由として女子の約四割が「時間がなくて」をあげているので、その時間をしているのか分析していきたい」
実技の結果は表の通り。文科省は、過去最も成績の良かった一九八五年度の結果を目標としています。しかし、テータの握力、ソフトボール投げ、五メートル走、反復横とびの四種目で比べると、反復横とび以外の種目では半分以上の子どもの八五年度平均を下回っていました。
文科省は「体力の向上のためには、運動習慣、生活習慣を改善していくことが重要です。体育の授業に加え、毎日少なくとも一時間以上運動を」と言っています。

(H21.1.22)
朝日小学生新聞

食に関する指導

1 給食指導

① 食べもの一口メモ

給食開始時、その日の「献立」についての栄養や食べもののいわれなどについて放送している。一口メモの作成では、給食の献立はもちろん、「家の味と比べてみては？」という問いかけを行うよう心がけている。

② 郷土料理のいわれ（給食だより）

毎月の献立には、「郷土食」の期間を設けている。家庭では食べる機会が少なくなったものも多いが、「食の幅を広げる。食文化を伝える」という視点にたっている。

③ よりよい食のマナーへの取り組み（正しく箸がもてるように）

- ・食べる前に「パチパチ」運動

「いただきます」の前にみんなで10回箸をパチパチさせる。

④ 1年親子給食

- ・教室で子どもと向かいあつての食事
- ・学校栄養士の話（今、食事で心がけたいこと）

（朝ごはんをしっかり食べる 必要以上の間食をなくす
季節感のある食品を食べる 食文化に触れながら食べる）

【7月給食だよりから】 苦手なものもがんばって食べた親子給食

少し苦手な魚と野菜の組み合わせなので、様子を見ていますと……

お家の方が一緒なので、もりもり食べています。

苦手なものもがんばって食べています。

⑤ 南部小学校6年生の作った献立（1月の献立から）

ねらい—かぜに負けない食事をしよう

1組

ご飯 牛乳
ほっけの塩焼き
三色びたし
納豆汁 みかん

6年生からのメッセージ

「かぜに負けない」がねらいなのでビタミンAとCがたくさんとれるメニューにしました。主菜と副菜を考えるのに時間がかかりました。

2組

ご飯 牛乳
鶏肉のからあげ
ほうれん草のおひたし
キムチスープ みかん

6年生からのメッセージ

「野菜を多く使う食べもの」と「あたたかい食べもの」を頭に入れて献立を作りました。どんな材料を使えばいいのかわからなくて、少しむずかしかったです。家での食事でもバランスや栄養を考えて作りたと思います。

2 心を育む学校給食週間の実施

期間 12月1日(月)～12月5日(金)

① 校長の講話

校長先生の給食の思い出と食べもののいのちについて話していただいた。感謝する気持ちや、毎日の食事の大切さを学んだ。

② 学校栄養士の食べ物教室 テーマ 野菜

	2校時	3校時
12月 1日(月)		6年 バランスを考えて食べよう
12月 2日(火)	5年 バランスを考えて食べよう	4年 野菜の働きについて知ろう
12月 4日(木)		3年 野菜の働きについて知ろう
12月 5日(金)	2年 野菜を食べよう	1年 野菜を食べよう

野菜の大切さや食物繊維について学んだ。

③ 給食の歴史のパネル展示

週のねらいが「給食の歴史を探ろう」だったので、現代から給食が始まった頃の流れを知ることができた。

【給食の歴史を知るための献立】

1日(月) 現代の献立

2日(火) 昭和50年頃の献立

3日(水) ごはん給食が始まった頃の献立

4日(木) 昭和40年脱脂粉乳から牛乳に変わった頃の献立

5日(金) 明治22年学校給食が始まった頃の献立

④ 給食を作ってくれる調理師さんに感謝の気持ちを伝えた。

(調理師さんが学級で給食を食べる日を活用し実施)

感謝の気持ちの伝え方については、各学級で創意工夫した。

⑤ なかよし給食 (今年度2回目の実施)

5・6年生が下級生の面倒をみながら、和やかに給食を食べた。

⑥ 豆つかみ大会

元気はつらつ委員会主催 30秒で何個つかめるかを競った。

3 今後に向けて

- ・食の大切さや郷土料理、食事のマナーについて指導し、食への関心を深めることができるようにしていきたい。

1 学校名 寒河江市立南部小学校

2 実践の概要

(1) 登下校の安全確保

①保護者・地域の方による通学路点検

- ・授業参観時など来校の機会をとらえて徒歩での登校を勧め、気づいたことを学校に知らせていただいた。
- ・見守りボランティアの方、育成会役員の方、PTA生活部員で構成した生活モニター会の方々に、アンケートを実施。アンケートの内容は、「あいさつ・登下校・自転車乗り・交通マナー・遊び・危険箇所・土日の過ごし方・その他」の7項目。アンケートの結果をもとに生活部会たよりを発行し、家庭に知らせるとともに、学級でも指導した。

②「南部見守りボランティア」の方々の協力

- ・家庭・地域の協力を得ながら安全な下校ができるように、H17年度に発足する。
- ・ボランティアの方の要望により下校時刻を毎月の行事予定とともにお知らせし、その時間帯に合わせて散歩、見守りをお願いしている。
- ・年2回の懇談会を実施し、情報交換をしている。



③教師・交通指導員による街頭指導

- ・全国交通安全週間・6月の安全強化旬間等にあわせて、街頭指導を行い、児童の登校の様子を把握し、安全な登校ができるようにする。

④通学班長会と通学路点検

- ・月に1回、登校の様子について話し合う。班長より出された反省を担当にも知らせ、指導に生かす。
- ・学期に1回(4・7・1月)、児童とともに地区担当者が一緒に歩いて、下校指導を行うとともに、通学路の安全確認をする。

⑤交通標語の作成

- ・交通安全協会南部支部との連携で、全家庭で交通標語作りに取り組み、安全についての意識付けを図っている。また、入選作は、看板にして学校前の挨拶道路に掲示している。

⑥安全マップの作成

- ・PTA生活部と協力して、危険箇所を確かめながら安全マップを作成している。

(2) 自転車乗りについて

①交通教室

- ・交通安全に対する意識を高め、実践する態度を養う。5月に実施。
- 1・2年：カモンカクラブ指導員の方より安全な歩行の仕方、自転車の乗り方
- 3～6年：警察署の方より、事故のこわさと安全な自転車乗りについてのお話



②自転車カード

- ・保護者の責任のもと乗るものとし、各家庭の指導・監督のもとで安全に乗ることができるように啓蒙する。
- ・自転車運転の技能や態度を保護者が実際に見て、その実態にあった「自転車乗りの約

東」を決めて、カードに記入し、安全に乗ることができるようにする。

(3) 避難訓練（年4回実施）と防犯教室

・訓練の目的を明確に提示し、事前指導と事後の反省を行う。

①火災対応

・5月：避難経路・場所・整列隊形等の約束と役割確認をねらいとし、実施する。その際、消防署の方より、消火栓の訓練もしておいたほうがよいと指導を受け、後日消火栓の使い方の講習会も実施した。

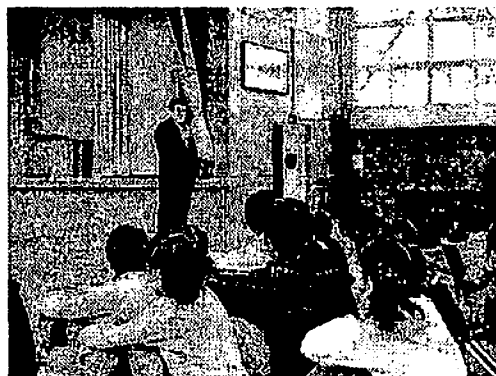
・1月：降雪時の訓練。

②地震対応

・9月：地震時の訓練。休み時間に実施し、指導者がついていない場での避難の約束を確認。

③不審者対応の防犯教室と避難訓練

・11月：不審者対応。事前に警察署の方に来ていただき、研修会を開く。職員の動きを確認・指導していただいた。その後、避難訓練を実施。警察署の方に、児童の様子をふまえながら、不審者対応のお話をしていただいた。



④薬物乱用防止教室（6年児童）

(4) 安全点検

①職員による安全点検

・毎月、安全の日を設定し、4つの班に分かれて、校舎内外の設備を巡視しながら、安全点検を行う。危険な個所については早急に対処し、安全な学校生活を送れるように修繕したり、指導したりする。

②子どもたちによる安全点検（6年児童）

・防災の前後に、子どもたちも安全に対する意識を持って生活できるようにすることをねらいとして実施。

3 成果（○）と課題（▲）

○今年度も、見守りボランティアの方をはじめ、PTAの方々、地域の方々のおかげで、通学路の安全が守られた。気づいたことがあると、すぐ連絡をくださるので、対応・指導がすばやくできた。

○児童からの不審者情報についても、家庭からの協力のおかげでスムーズに対応できた。

○不審者対応の避難訓練の事前研修会がとても役に立った。警察署の方にいろいろな場合についての動きを教えていただくことができ、勉強になった。

○安全点検の結果を受け、すぐに修繕し、危険箇所を減らすことができた。

▲危険箇所をもとに、より一層具体的な指導の工夫が必要である。地域ぐるみでの対策が不可欠なこともあるので、連携のあり方をさらに探していきたい。

▲不審者の避難訓練をするたびに、新たな問題点がみえてくる。どこから侵入するかわからない不審者なので、いろいろな場合を想定し、職員の動きをより具体的にしていける必要がある。

▲事故なくすごすことができたが、危険な自転車の乗り方をしている児童がいる。一時停止の徹底と安全に対する意識づけの指導の工夫が必要である。

①<体力・運動能力テスト(6月実施)の結果より>

西村山地区平均との比較より

<全体の傾向>

特に目立つ点は、1年生男女の握力、各学年男子ソフトボール投げ、1年男女・3年男子・4年女子・5年男子のシャトルラン、2年男女の立ち幅跳び、6年男女の50m走が伸びている。また、学年別では、1年男子、2年女子、5年男子が平均して体力がついていると見られる。

反対に、努力の必要な項目は、主に中学年以上の、握力・反復横とび・長座体前屈、全体的に上体起こしが課題である。

全体的には、高学年の50m走は伸びてきた。その他の種目については、学年によって偏りが見られるが、柔軟性が上の学年になるほど課題となってくる。

② 校内での取り組みについて

- (ア) 体育の授業では、準備運動の中に簡単な体操(ブリッジ・長座体前屈・腕立て伏せ・逆立ち・バランス・体ほぐしの運動を取り入れた体操)を取り入れ、筋力、バランス感覚、柔軟性を養い、基礎的運動の習慣化と継続を図った。
⇒体ほぐしの資料など例を印刷し、配付し参考にした。
- (イ) 毎週水曜日の昼休みに、清掃なしでの休み時間(ハッピータイム)を設けて、遊びの時間を保障した。
- (ウ) 毎週水曜日の中間休みをチャレンジタイムと設定し、①友達と一緒にのグラウンド走、②チャレンジ鉄棒、③チャレンジなわとびの中から選択し取り組ませた。また、冬季には音楽に合わせて計4分間続けて跳ぶことに挑戦させている。
- (エ) 運動委員会主催のチャレンジ鉄棒大会(1学期)、チャレンジ長距離走大会(2学期)を開いた。これからのなわとび大会(3学期)を予定している。全校児童が目標を持って長距離走、鉄棒やなわとびに取り組む期間を設け、自主的参加を促した。年度当初にカードを配付し、それを使っていろいろな技や遊びに取り組ませた。
- (オ) 新体力テスト自己診断カードを学年男女ごと準備し、5・6年生は自分の点数を記入しグラフに書かせ、それを見て自己診断(感想やこれからがんばること)させた。
- (カ) 縦割り班遊びを取り入れながら、縦のかかわりについても経験をさせ、力の差がある中での思いやりの気持ちや、上の学年を見て自分もできるようになりたいという思いをふくらませていけるようにした。

③ 今後の課題

- (ア) 継続した運動となるように、遊びの要素や友達との関わりの運動なども取り入れて、子どもの興味関心を高めながら進めていきたい。
- (イ) 遊びの中から自然と身につけていく力(瞬発力・走力・跳躍力・投力など)を、いろいろな動きを経験させる中で、さらに期待したい。

<諸報告>

教室の空気（温度・湿度・二酸化炭素濃度）検査の結果

1 検査日時、場所

- 日時 H20. 1. 21 (水) AM 9:00~11:30
- 検査者 佐藤学校薬剤師
- 天候 くもり時々晴れ (風なし)
- 検査場所 (1階) 2年1組教室 児童22+教師2+検査者2 計25名在室
 (2階) 3年2組教室 児童29+教師1+検査者2 計32名在室
 (3階) 5年1組教室 児童24+教師1+検査者2 計27名在室

2 検査結果

		2の1教室	3の2教室	5の1教室
1回目 (1校時 終わり)	温度	14度	17度	17度
	湿度	52%	45%	48%
	CO2 %	0.13%	0.10%	0.17%
	時刻 状況	9:13~ 高窓全体1/3 開放	9:23~ 高窓全体1/3 開放	9:30~ 高窓全体1/3 開放
トイレ休憩		前後入り口戸 開放		
2回目 (2校時 中~後半)	温度	16度	19度	19度
	湿度	48%	40%	45%
	CO2 %	0.14%	0.16%	0.19%
中間休み		窓・前後入り口戸 開放		
3回目 (3校時 はじめ)	温度	15度	17度	16度
	湿度	40%	38%	37%
	CO2 %	0.10%	0.14%	0.10%
	時刻 状況	11:00~	11:13~	11:20~

< 2校時目は、どの学級も、CRTテスト (しゃべらない) であったため、呼気中に含まれるCO2量は、授業中より少ないと思われる >

3 基準値 (冬期の望ましい値)

- * 温度 : 10度以上 (18~20度が最も望ましい)
- * 湿度 : 30~80% (50~60%が最も望ましい)
- * CO2 : 0.15%以下 (換気の基準)

4 判定（佐藤学校薬剤師さんのご助言）

◎ **CO2濃度**・・・どの学級も1回目より2回目の濃度が高く、1時限毎の窓を開放しての換気が必要である。また、学級の人数が多いほど、高学年になるほど、CO2濃度が高くなるので留意したい。中間休み、窓を開放しての換気により、3回目のCO2濃度はどの学級も減少し、基準値以下になった。

（CO2濃度が高いと、集中力の低下、ボーとする、頭痛などがおこる）

◎ **湿度**・・・どのクラスも、時間をおう毎に低くなる。換気と共に加湿対策として、水をはったバケツを置く、濡れタオルを常時かけておく等で対策を講じているがまだ不十分と思われる。

* インフルエンザウイルスは、湿度に弱い。湿度50%以下にならないようにしていく。（予防には、環境の整備と免疫力を高めることの両方が必要）

<加湿器あり・なしの湿度の変化>

		2の1教室(なし)	2の3教室(あり)
1 校 時	気温	14度	13度
	%	52%	51%
	気温	(9:13)	(9:30)
2 校 時	気温	16度	14、5度
	%	48%	54%
	時間	(10:00)	(10:00)
3 校 時	気温	15度	14度
	%	40%	50%
	時間	(11:00)	(11:00)

{12:15
気温 17度
湿度 50% }

* 2の3には、25畳用加湿器 1台設置

検査日 1/22 (木) 天候 くもり時々晴れ

2の3では、加湿器により、常時、湿度が50%維持されていた。



・ケガの発生状況

2月中旬までの日本スポーツ振興センター（管理内のケガ）適用は11件と昨年の15件よりやや減少している。

PTA安全互助会件数（管理外のケガ）は、昨年21件、今年度は8件と大幅に減少している。

講 話 『新型インフルエンザ』 田村学校医

