

6月18日に開催された第1回学校保健委員会の内容について報告いたします。  
今回は、定期健康診断の結果、学校体育について、学校給食について、睡眠や生活に関するアンケート結果について担当の先生方からの報告と、校医の先生からのご指導がありました。

身長・体重	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身長は3年生男子以外は県平均を上回っていて、順調な成長が見られます。</li> <li>・体重は学年による差がみられ、4年生5年生女子で県平均を上回ったが、3年生6年生では男女とも県平均を下回った。</li> </ul>	視力検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>・視力1.0未満の児童の割合が男子、女子、全体と県平均より高い。</li> <li>特に6年生の視力低下が多い。</li> </ul>
栄養状態	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満傾向の児童は全体の10%。 特に4年生に肥満傾向の児童が多く学年の14.4%でした。</li> <li>・痩身傾向の児童は全体の2.5%。 特に6年生に痩身傾向の児童が多く学年の5.7%でした。</li> </ul>	歯科健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・う歯罹患率が高いのは5年生で、未処置者の割合が高いのは4年生でした。</li> <li>県との比較では、う歯罹患率は県よりも低い。</li> </ul>

## 学校体育について

- ・サーキットトレーニングを取り入れる。
- ・体力測定評価基準でA,B段階は49%。



## 学校給食について

配膳・会食・後片付け

→ 全員マスク着用

- ・学級の様子や児童と話し合いながら対面したり、前向きにしたりしている。
- ・自分で食べた食器は配膳台へ戻す



## &lt;睡眠や生活に関するアンケート結果について&gt;

- ・9時間以上が理想
- ・授業中に眠いことがありますか？  
→時々眠い/いつも眠いが約半数を占めている
- ・1日のうちにインターネットやゲームなどをする時間はどれくらいですか？  
→平日の使用時間2時間以上が1/4を占めている  
土日は3/1を占めている
- ・自分のメディアの利用時間についてどう思いますか？  
→多い/少し多いが約半数を占めている



月1回のノーゲームデーの継続

## 協議題「ネットやゲームの上手な利用の仕方～睡眠時間の確保や目を守るために～」

### 1. 家庭でのインターネットやゲーム使用等について困っていること

使用時間を守れないことや注意すると不機嫌になること視力低下や睡眠不足の心配、SNS 利用の低年齢化があげられました。

### 2. インターネットやゲームを上手に利用するためには…

家庭でルールや利用時間を決めること

保護者の目の届く場所で使用すること

利用制限機能などを活用することが大切

学校の PC については家庭での管理方法や預かりについて検討する

子供自身が利用時間や目的を意識し、納得して使用を終えられるよう家庭で話し合いながらルールを守る習慣をつけていくのが大切

### ネットやゲームと上手に付き合い

### 目や体を大切にしながら安全で楽しく利用していきましょう

#### <学校歯科医の宮作仁美先生より>

- ・乳歯でも3カ月に1度、少なくとも半年に1度、定期的に歯科受診を
- ・歯ぐきの腫れ、赤み程度でも受診をし、正しい対処を
- ・歯石は自分でとれないので専門的な処置が必要
- ・暑い時期になると水分をとる機会が多い  
炭酸や果糖類の飲み過ぎに注意  
甘いものを飲んだらしっかり歯磨きをする習慣を



『全国小学生歯磨き大会』（5年生の実施）

小学校口腔衛生推進事業（1.2年生フッ化物洗口）

◎夏休み前に歯科受診をして早めの予防を行いましょう