

6月19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、体力テスト測定について、学校給食について担当の先生方からの報告と、校医の先生方からのご指導がありました。

健康診断の結果

身長・体重	- 身長は県平均を上回っている学年が多く、順調な成長が見られます。 - 体重は県平均よりもやや少なめの傾向があり、特に高学年で差が見られました。	歯科検診	- う歯罹患率は、4年生が高く、未処置者の割合が高いのは3年生でした。 - 県との比較では県より低めですが、他の学年でも、処置済・未処置を問わず、う歯罹患の児童が見られます。
栄養状態	- 肥満傾向の児童は全体の10.2%。特に6年生で多く見られました。 - 痩身傾向の児童は全体の1.5%。5年生が目立ちました。	◎体重や身長のバランスを保つには、日々の朝ごはん・運動・睡眠がとても大切です。 ◎バランスのよい食事と、毎日の運動習慣を意識して、健康的な体づくりを心がけましょう。 ◎月一回のノーゲームデーの継続。 休憩をとり 目を休める習慣を身につけましょう。 ◎『全国小学生歯磨き大会』（5年生）の実施 ◎夏休み前に歯科受診をして、早めの治療・予防を行いましょう！ ◎子ども達の運動・体力向上にALPHAの導入をしました。	
視力検査	- 視力検査では、視力1.0未満の児童が増加傾向にあります。 - 視力1.0未満の割合が、男女ともに県平均よりも高い傾向にあります。		

協議題『家庭でできる子ども達の健康と体力向上の工夫』

1. 生活リズムを整える

- 就寝は21時まで、起床は6時頃を目安に。
- 十分な睡眠で体調を整え、朝ごはんをしっかり食べることが大切。

2. ゲーム・動画視聴のルールを決める

- 見る曜日や時間を決めてメリハリを。
- 宿題ややるべきことの後に楽しむようにする。

3. 朝の運動や軽い体操を習慣に

- 朝の体操や散歩など、軽い運動で目覚めを促し、体力向上につなげる。

4. 外遊び・運動の工夫

- 外で遊ぶ時間が減る中、家庭内でできる運動やエクササイズ（動画やゲーム活用）も効果的。

5. 朝食の工夫

- パンからごはん中心の朝食へ切り替え、みそ汁などを加えて栄養バランスを意識。

6. 家庭内での声かけや習慣づけ

- 朝からスムーズに行動できるよう、声かけや生活の流れを整える。



体力テスト 児童生徒用ALPHAって何？

児童生徒

一人ひとりの端末を使用して
体力テストの記録の入力・閲覧、
個人最適化された
動画の視聴などができます！



学校給食について

【大切にしていること】

配膳方法、食事のマナー
時間の意識（20分目安）

【給食委員会の活動】

- 後片付けの手伝い
（感謝の気持ちを大切にしている）
- 献立の放送（使われている食材も紹介）
- 月のめあての作成・ポスターの貼り替え
- ポップづくり

○学校歯科医の宮作仁美先生より ～歯の健康について～

- 定期的に歯科受診をし、予防と早期治療を。
- 前歯に歯垢が残っているケースが見られる（口の中は一見きれいでも注意）。
- 食後の歯みがきを徹底することが大切。

○学校薬剤師の雪奈苗先生より ～視力と熱中症について～

- 【視力について】
 - 動画視聴（YouTubeなど）は30分見たら休憩する
 - 「視休けいのサイクル」を意識する。
 - 周囲の大人がこまめに声かけを。
- 【熱中症対策】
 - 暑さに不慣れ→梅雨明け後が特に注意。

簡単熱中症チェック

爪をつまんだ後に
3秒以内に色が
戻るか（血流確認）
※3秒で戻りにくい、
もどらない
→脱水ぎみかも…
要注意。

