

# ほけんだより

H28. 12. 9  
No. 5  
上田市立北小学校  
保健室



11月30日(水)に今年度の学校保健委員会が開催されました。

この委員会は、子どもたちが健康で安全な生活を送るために、学校と家庭、地域の皆様が連携し、協力して子どもの健康について意見交換し、健康づくりを推進していくものです。

今年度のテーマは、『子どもの生活習慣を見直してみよう～北小学校の児童の健康について考える～』でした。

最初に定期健康診断の結果（発育状況、視力、歯科）、保健室に来室した子ども達の様子、本校の児童の生活の実態について報告しました。次に作成した資料を元に、学年ごとに保護者の方と学校職員とで討議し、本校児童の健康について考えました。参加してくださったPTAの皆様、お忙しい中、時間を作っていただきありがとうございました。

（学校保健委員会報告）

## <学校保健委員会資料より>

（定期健康診断結果から）

- 発育状態は、県平均とほぼ同じである。
- 視力は、男女で比べると、1.0未満の割合が女子の方が多い。また、高学年になるにつれてD（0.2以下）の児童の割合が多い。
- 歯科は、低学年の乳歯のむし歯未処置が多い。



（保健室に来室した子ども達の様子）

- 9月は運動会の練習もあり、けが、体調不良による来室が多かった。
- 打撲が多い。
- 学校に来る前から体調が悪い児童もいる。
- 排便習慣が不規則な児童が多い。



（体調不良を訴え、来室した児の様子から）

- 夜9～10時に寝る児童が多く、朝6～7時に起きる児童が多い。
- ほとんどの児童が朝ごはん食べてきている。
- 朝、排便してこない児童が多い。



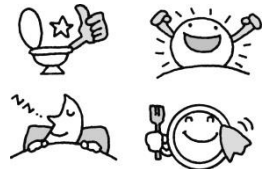
## <学年討議より>

学年	話題になったこと（主に）	話し合いの中で参考になったこと
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• 排便習慣がない。（時間がない）</li><li>• 夕食時間や就寝時間が不規則。</li><li>• あまり食べない。硬いものを食べない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 寝起きにコップ1杯の水を飲む</li><li>• 起床就寝時間の見直す。</li><li>• 夕食を早くする。</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• 排便習慣。</li><li>• 就寝時間。</li><li>• 朝食はとりあえず食べる感じ。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 生活リズムを整える。（各家庭において）</li></ul>

3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食時間や就寝時間が不規則。(習い事等で)</li> <li>・休日で生活リズム崩れると、月曜日に疲れ気味の子が多い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食は6:00～6:30が摂れれば一番良い。</li> <li>・朝食は少量でも主食を取らせるようにしている。</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・視力低下が心配。(姿勢や明るさ)</li> <li>・就寝時間が遅い。(習い事が原因か?)</li> <li>・肥満度が気になった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・机と目の距離離す。</li> <li>・とにかく寝る時間を決める。宿題等できなかつたら朝起きてやる。</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食のバランスや時間。</li> <li>・就寝時間。(兄弟で上の子の時間に下の子がつられてしまう)</li> <li>・視力。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食は、子どもでも用意できるものを準備してある。</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身長、体重は心配なさそう。(順調に成長している)</li> <li>・就寝時間。(勉強や動画やインターネット等で遅くまで起きていることがあり心配)</li> <li>・食が細かったり、好き嫌いがある子が多い。</li> <li>・女子が体重を気にして、ダイエットしていることが気になる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休日等親の時間に合わせることも子どもにはストレスになる。</li> </ul>

### <アンケートより>

- ・他のクラスや家庭の様子を聞くことができてよかった。
- ・いろいろなことを話したり、聞くことができ楽しかった。(良かった。)
- ・生活を見直すきっかけになった。
- ・成長するためには、睡眠と食事は大事だと思った。
- ・子どもの生活リズムを大切にしないといけないなあと思いました。
- ・夕食の時間が、翌日の朝食時間に影響する。



就寝時間は、早くしたいけれど習い事や各家庭の都合等で難しい・・・ということがわかりました。また排便習慣についてはこれから考えていかなければと感じました。

多くの感想やご意見をいただきました。期日・日程等ご意見を参考にし、来年度に活かしていきたいと思えます。ご協力いただき、ありがとうございました。



### ★インフルエンザ・感染性胃腸炎に注意！！

インフルエンザや感染性胃腸炎にかからないよう、手洗いを丁寧にするようにしましょう。そして、身体の中にウイルスを入れないために、人混みの中に出かける場合は、マスクをしていきましょう。

