

逢瀬中学校区地域学校保健委員会だより

〈2025年1月 編集発行担当：逢瀬中学校〉

逢瀬中学校区地域学校保健委員会が開催されました

昨年12月12日(木)に、多田野小学校において逢瀬中学校区3校(多田野小学校・河内小学校・逢瀬中学校)合同の学校保健委員会が開催されました。各学校の学校医や薬剤師の先生をはじめ、PTAの役員の方、学校職員で保健委員会に所属している先生方など合わせて24名が参加しました。

各学校からの報告「逢瀬地区の児童生徒の健康状態と発育」「体力・運動能力調査の結果」を基に、意見交換やグループ協議が行われ、最後に校医の先生方や保健関係の方々から指導助言をいただき、会を終了しました。

◇ 各学校の参加者

逢瀬地区第4区区長 保健委員	様				
郡山西保健センター 保健師		様			
【多田野小学校】 学校内科医：	先生	学校眼科医：	先生	学校歯科医：	先生
PTA 会長：	様	PTA 副会長：	様	PTA 健全育成委員長：	様
校長 教頭 保健主事 体育主任 養護教諭					
【河内小学校】 学校内科医：	先生	学校薬剤師：	先生		
PTA 会長：	様	校長 養護教諭			
【逢瀬中学校】 学校眼科医：	先生	学校歯科医：	先生	学校耳鼻科医：	先生
校長 体育主任 養護教諭					



◇ 内容

1 報告

(1) 健康診断結果より

- 肥満児童生徒の割合
 - ・男子 小学校29%、中学校15% ・女子 小学校15%、中学校9%
- 疾病・異常等の被患率
 - ・小学校では、アレルギー性結膜炎の児童が多くみられた。外斜視の児童もみられた。
 - ・中学校では、耳垢栓塞という耳垢が詰まっている状態の生徒が多くみられた。
- 裸眼視力 1.0 未満
 - ・学年が上がるにつれて眼鏡を使用している児童生徒が増えている。
 - ・中学校は裸眼視力 1.0 未満の生徒が7割以上みられる。
- う歯 (むし歯)
 - ・小学校では、むし歯なしの児童が増えた。
 - ・中学校では、むし歯なしの生徒が減った。歯垢の付着状態は良くなっている。
 - ・小、中ともにむし歯を経験している人数が5割を超えて、全国・郡山市平均を上回っている。



(2) 体力・運動能力調査結果より

- 小学校

全国平均と比較すると下回る結果になっている種目も多いが、課題解決のために1年を通して学年の実態に合わせた授業での身体プログラムを行っている。また、体育的行事に向けて学年の実態に応じながら、全校生でマラソンカードやなわとびカードを使って、体力作りに取り組んでいる。
- 中学校

小学生の課題になっている50m走も中学校へ進学すると全国平均を上回っている。小中が連携して課題を把握することで、改善できているように思われる。中学生は長座体前屈(柔軟性)の数値が低いため、今後の課題である。また、中学校では、任意ではあるが朝の運動に取り組んでいる。この運動が、肥満の解消にもつながっている。



2 グループ協議

(1) 保護者の方から質問に対して、校医の先生からのご回答

Q1 小学生のうちからたくさん食べている子どもと、そうでない子どもでは、中学生になってから、身長の伸び方に差はあるのか？

⇒ “残さず食べよう” は良いですが、食べるよう強要してはいけません。成長にはホルモンが関わっており、十分な睡眠・バランスの取れた食事・適度な運動が大事です。ホルモンが分泌されないと身長は伸びないため、よく寝て・よく食べて・よく動くことが大事です。

Q2 食事で不足しがちな栄養素、積極的にとった方がよい栄養素は？ 小中学生でサプリメントは必要か？

⇒ アレルギーや極端な偏食がなければ、普段の食事で十分に栄養は摂れています。ただし、ビタミンDは、食事だけでなく、紫外線によって作られるものもあるため、適度な日光浴が必要です。サプリメントについては、オリンピック選手を目指すアスリートでもない限りは不要です。



(2) 各グループより

- ★ 我が子は少しポチャッとしていたが、部活等で体を動かして、身長も伸び、バランスが良くなった。
- ★ 中学校は、給食の残さいが少ない。女子もたくさん食べている。
- ★ 野菜を食べない子は、ビタミン不足になりやすい。産直野菜などの新鮮なものを食べて欲しい。
- ★ 身長が伸びる時期でもあるので、“身長が10cm伸びる間に、体重の増加は10kg未満”を目安にすると良い。
- ★ 肥満、視力、歯、すべて生活習慣が関係している。

- ★ 中学校で口腔内の衛生状態が良くなっているのは、他人を意識し、身だしなみにも気をつけるようになることも関係していると思う。
- ★ 近くに歯科医院があると治療や口腔内のケアがしやすいのではないかな。
- ★ アレルギーの薬を毎日服用する児童がいて、副作用が心配との質問に対して、薬は色々あるので、自分に合った薬を選ぶこと。季節性の場合、その季節が終われば飲まなくても良い。ただし、ハウスダストやダニなど通年のアレルギーの場合で薬を飲まないと日常生活に支障がある場合は飲む必要がある。

- ★ タクシーなどでの登下校により、運動量の低下が気になる。
- ★ 肥満を減少させるため、外遊びを勧めてきたことにより、近視の度合いも下がったという報告もあった。
- ★ 近所の子とも遊ばず、ゲームをしたり、YouTubeやTikTokをみたりすることが多くなっている。家庭でもルールを決めて守ることが大切である。

- ★ 肥満対策・・・給食をゆっくりよく噛んで食べるようにさせたい。家でのおやつや過ごし方の見直しも必要。
- ★ むし歯対策・・・基本的には歯みがきをしっかり行ってほしい。(歯ブラシの交換も適宜に行ってほしい)フロス(糸ようじ)の活用も効果的である。むし歯を一人で何本も持っている子もいるので、個別に対策することも大事ではないか。給食後に歯みがきの時間を設けて、みんなできると良いと思う。



3 校医の先生方からのご指導、ご助言

- 早寝・早起き・朝ご飯が大事です。午前中の授業に集中できます。
- おやつは内容の見直しが必要です。カロリーの高いものは量を制限して、食事でも足りない栄養素を補うために果物などを食べると良いです。食事では、野菜・果物・きのこ・ビタミンなどバランス良く食べることが大事です。
- 来院する保護者には、“2歳まではメディアは見せないで”とお願いしているが、なかなか守られていないのが現状です。
- メディア以外に本人が打ち込めるものがあると良いです。部活等で体を動かして欲求不満を解消させてほしいと思います。
- 以前は、20歳を過ぎると近視が進まなかったが、最近では大人でも近視が進む傾向にあります。対象物から30cm離して、30分ごとに、30秒目を休めると良いです。「30・30・30」を覚えておいてほしいです。
- 耳垢栓塞は、耳垢で鼓膜が見えず、病気の有無を判断できないために、学校検診でチェックしています。過度に心配しなくても大丈夫です。
- 一人で数本のむし歯がある子もいます。子どものときからキレイに保つ練習が必要だと思います。
- 肥満は永遠の課題です。学校・家庭・地域が一体となって引き続き取り組んでほしいと思います。
- 郡山市は急性心筋梗塞による死亡率が非常に高いです。保健センターでは、健康づくりのお手伝いをしています。体調や健康、育児のことなど気軽に相談してほしいと思います。