

御館地区学校保健委員会だより

令和5年12月1日
御館小・中学校保健委員会
文責：矢島

テーマ：健康診断と生活アンケート調査から見える児童生徒の実態について



11月24日（金）、御館中学校において御館地区学校保健委員会が開かれました。

学校歯科医の古俣静生先生や保育所の所長さん、PTA 会長・厚生委員長さん、小・中学校の教職員が集まり、小・中学校の健康診断結果や生活習慣のアンケート調査からみえる健康課題について意見交換を行いました。この会で話し合われたことを記録にまとめ、保護者の皆様と共有することで、御館地区の子どもたちの健康課題解決につながれば幸いです。関係者の皆様、お忙しい中ご出席いただき、感謝申し上げます。

1 御館小・中学校の健康診断結果より

(1) 肥満・痩せについて

- 小・中学校・・・小・中学校ともに痩せすぎの児童生徒は少ないが肥満は少しいる。肥満においては、家庭での食習慣や運動習慣、体質などが大きく関わっているので、家庭との連携が必要。また、地区的に登下校時は車での送迎が多く、体力の低下にもつながることも考えられる。肥満の防止、体力向上のためにも、学校と家庭で配慮が必要。

(2) 歯科について

- 小学校・・・むし歯保有者が多い。咬み合わせや歯並びに注意が必要な児童も多い。
- 中学校・・・むし歯保有者は少ない。未治療者には冬休み前に受診勧告をする予定。むし歯より、歯並びや咬み合わせに注意が必要な生徒が多い。

(3) 視力について

- 小・中学校・・・視力 1.0 未満の児童生徒が増えている。適正な視力で学習に取り組めるよう受診が必要な児童生徒には引き続き受診勧告をしていく。
スマホやタブレットの使用が加速している。SNS との付き合い方や目の健康について、視力低下を防止するような取り組みを児童生徒や保護者へ啓発していく必要がある。

2 生活習慣に関する調査結果より

過日、御館小・中学生を対象に、生活・運動・食事等の生活習慣に関する調査を実施しました。調査結果からみてきたのは、以下のとおりでした。

小学生・中学生に共通して多かった項目

- 朝食はほとんどの児童生徒が摂取していたが、主食のみ、汁物を飲まなかった、野菜を食べなかったという児童生徒も多い。
- メディアと接する時間が長い児童生徒もいた。メディアの使い方や目や体に与える影響について啓発が必要である。
- 多くの児童生徒が登下校時は車の送迎である。体力が低下しないように運動習慣の定着を図りたい。
- ハンカチ・ティッシュの携帯ができていない児童生徒が予想以上にいる。

3 協議・指導・助言

学校歯科医 古保 静生先生より

- 歯磨きのアンケート結果が歯科検診の結果に表れている。食後の歯磨きが定着していないと、もちろんむし歯になりやすい。むし歯をつくらないためには、食後は歯を磨く、ダラダラ食べはしないことなどが大切。
- 子供たちがよく飲んでいる炭酸飲料は、甘い砂糖や酸性の炭酸が入っているので、歯にとってよくない。砂糖ゼロ、人工甘味料と記載されているものも、炭酸は酸性で歯を溶かすので、注意が必要。アルコールのビールも歯を溶かすし、ワインはもっと酸の強い飲み物なので、注意が必要。
- 咬み合わせに注意が必要な子供が、小学生、中学生どちらにも多い。不正咬合と言われるものには先天的（遺伝、骨の異常）なものや後天的なものがある。咬み合わせは、同じ方でばかり頬杖をしていると顎がづれてくることもある。また、同じ方でばかり噛んだりする噛み癖があるのも注意。噛み癖は家庭でしかわからないので、よくみてほしい。あとは、むし歯で乳歯が早く喪失したり、抜けたりしてしまうと、永久歯が生えてくるまでその場所は歯がない状態になり、歯並びに影響してくる。まずは、乳歯にもむし歯をつくらないこと、むし歯ができれば早く治療をすることがとても大切。
- 最近のトピックスとしては、日焼け防止のために日光を避けてきたお母さんのお腹の中で育った子供は、むし歯が多いという研究結果がでていいる。子供の骨や歯を丈夫にするためには、妊娠中に適度に日光を浴びることも必要。（骨や歯を丈夫にするためにはビタミンDが必要だが、人間は日光を浴びないと、ビタミンDは作れないので。）

柳橋保育所所長 原 美加先生より

- 保育所の子供たちは、動くことが大好き。保育所にある遊具に使える物もあるので、使えるように変えるなどして、様々な遊びをさせ、体力の向上に努めたい。小学生の体力の低下や遊びについて情報共有できたことで、保育所での今後の課題がみえた。体を動かすと楽しいと思えるように取り組んでいきたい。
- 泣いて困ったときに子供にタブレットやスマホを与えている親もいるがよくない。子供の前でスマホをみるのを親もやめるべき。



PTA 会長・厚生委員長さんより

- 中学3年生は、帰宅すると受験勉強の時間となり、運動の機会は少ない。
- 中学3年生は、部活を引退して受験へと意識が変わってきたが、走るとすっきりするので、時々走りこにでかける時もある。運動すると気持ちがいいと感じているようだ。
- スマホが近くにあると気になるので、専用の箱を準備したこともあり、効果的だった。

御館小・中学校より

- 小学校では、体力テストの結果、持久力が低かった。持久力アップに向けて、少しでも動く機会を増やそうと、朝、業間に持久走を行っている。マラソンカードが1枚終了したらその子の写真を掲示したり、鉛筆のご褒美を与えたりと、やる気がアップするように工夫している。今後は、持久走から縄跳びの取り組みとなる。
- 6年生でもラインやゲームを毎日のようにやっている子もいる。黒板の字がよく見えない子が増えている。今のうちから目を大切にすること等を指導していきたい。
- 中学生は、部活動や体育、夏休み中と秋には駅伝練習を行い、勉強と運動の両立を図りながら、体力の向上を図っている。

これからも、学校・家庭・地域が協力して、御館地区の子どもたちの健康課題解決に向けて取り組んでいきたいと思っておりますので、皆様、引き続きご協力をお願いいたします。