

# ほけんだより 特別号②



令和7年 2月27日(木) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

## 令和6年度 鳥海小・中合同学校保健委員会を開催しました。

2月17日(月)に学校保健委員会を開催し、鳥海の子どもたちの健康安全について、情報交換、研究協議をしました。今年度は計17名が参加し、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方からは、学校保健に関して様々なご指導・ご助言をいただきました。

### <学校医、学校歯科医、学校薬剤師より 指導助言・情報提供>

<p>小学校 学校医 ****先生</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ <u>バス通学だと運動の機会が減りがち</u>だが、運動しない傾向があると、脳の働きにも影響が出るので、何か工夫が必要になる。</li><li>・ <u>肥満傾向の児童生徒が多い</u>ようなので、学校医としても力になれることは協力していきたい。</li><li>・ <u>メディアコントロールの取り組みは良い</u>。今後も保護者の方と一緒に取り組めるチャレンジをしてみしてほしい。</li></ul>	
<p>中学校 学校医 ****先生</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ <u>睡眠時間など、保護者に合わせた生活スタイルになっている子どもたちが多い</u>と思うので、それが健康被害につながらないように、今後も気をつけて見ていかなければならない。</li></ul>	
<p>小・中学校 学校歯科医 ****先生</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 全国的には、以前より、むし歯は減少傾向。</li><li>・ 身体の機能によるむし歯予防も大切に。 <u>咀嚼などで自然に出る唾液には、むし歯予防の効果があるので、それをいかに多く出せるかが大切。</u></li><li>・ 交感神経が優位だと唾液は出ない。 副交感神経の働きを促すために、<u>睡眠をしっかり取る等、生活習慣を整えていくことを大切に</u>してほしい。</li></ul>	
<p>小・中学校 学校薬剤師 ****先生</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 地域では新型コロナウイルス感染症が流行している。</li><li>・ <u>手洗い、うがい、換気、有症状者のマスク着用</u>など、<u>予防を継続</u>していただきたい。</li></ul>	

## 〈鳥海小・中学校からの報告(抜粋)〉

### 【体の健康状態について】

体格 肥満	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>肥満傾向の児童の割合が高い</u>。(全体の 20.9%)</li> <li>・ バス通学の影響で運動する機会が少なくなりがち。</li> </ul>
視力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>全校の約 40%が視力 B 以下</u>。4・5 年生が特に多い。</li> </ul>
歯科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おし歯を 1 人で複数もっている児童が多い。重度のおし歯も見られる。</li> <li>・ <u>乳歯のおし歯の数が、市平均より多い</u>。<u>歯磨き習慣が影響か</u>。</li> </ul> <p>(1～4 年の 1 日の歯磨き回数：平均 1.9 回 1 日 3 回磨かない人 29.7%)</p>



### 【生活習慣について(すこやかアンケートより)】

睡眠	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>遅寝早起きで、慢性的な睡眠不足が心配される</u>。</li> <li>・ <u>また、睡眠不足による不調も懸念される</u>。</li> </ul> <p>(高学年の過半数が、日中に眠気や腹痛、イライラを感じると回答。)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ バス通学の関係で、6:30 前に起床がほとんど。</li> <li>・ 22:00 以降就寝 → 平日：22%、休日：40%。</li> <li>・ 低学年の 21:00 以降就寝 → 平日・休日共に 70%以上。</li> </ul>
メディア	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>平日：学年が上がる毎に 2 時間以上使用する人の割合が増加</u>。</li> </ul> <p>(中学生は、全体の 7 割が 2 時間以内。中学生より使いすぎの傾向。)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>休日は、小中ともに 2 時間以上使用する人の割合が 7～8 割</u>。</li> <li>・ 普段使用しているメディアは、ネット接続可能なテレビ、ネット通信が可能なゲーム機、家族のタブレットやスマホが主。</li> </ul>



## ❀ これからがんばりたいこと ❀

**歯みがき** ・ 朝食後、給食後(昼食後)、寝る前の 3 回歯みがきをする。  
→特に、寝る前の歯みがきは大切です。

**メディア** ・ 1 日 2 時間までの使用を心掛ける。  
・ 家庭での メディア使用に関するルールを継続する。  
(使用時間、使う時間帯、課金等のルール設定と確認を！)  
・ メディアよりも優先すべきことは何かを話し合う。



**睡眠** ・ 低学年は 21:00 まで、中学年は 21:30 まで、高学年は 22:00 までに寝る。  
→20 時以降はメディアを使用しない。(市の約束)  
→目安の時間には布団・ベッドに入れるように、計画的に行動を！



今後も、家庭・学校・地域で協力して、子どもたちの健康づくりを推進していきましょう！