



# 大内地区学校保健委員会

この会は、岩谷小、大内小、大内中の学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保健師、各校のPTA三役、市教育学習課、給食センター栄養士、それに各校の校長、養護教諭、生徒指導主事、保健主事が加わったものです。その席上で話題になったことをいくつかご紹介いたします。

## ◆いわやっ子の健康状態は？

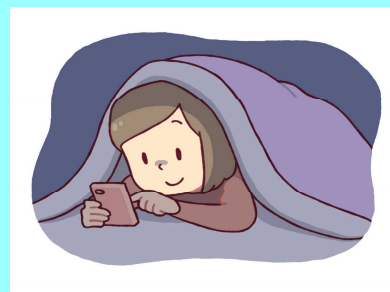


秋田県の児童の体格は全国でもトップレベルなのですが、いわやっ子はそれを上回っています。特に1・4年生の男子、3・4年生の女子が顕著です。ただ、男子に関しては肥満傾向にある児童が若干見られますので、ここは要注意です。「うちの子は食べすぎなので、給食を減らしてください。」という要望をたまにいただくのですが、むしろ大事なのは、それ以外の食事と間食（おやつ）かもしれませんよ。

視力に関してはA（1.0以上）の割合が高く、虫歯のある児童の割合も少ないという良い傾向です。中には1人で何本も虫歯があるケースも見られますので、早めの治療をお勧めします。

## ◆いわやっ子の生活習慣は？

OHCで毎週チェックしていますので、お子さんの実態はご存じかと思います。ほとんどの児童は平日9時頃には眠りにについているようですが、中には10時、11時という子も見られます。起きる時刻から逆算して、下学年は9時間以上、上学年は8時間以上の睡眠を確保できるようにお願いしたいところです。朝食を食べてくる子は100%でした。すばらしいです！ご家庭の協力あってこそその成果ですね。



メディアの使用については、まだ課題が残ります。中学生よりも小学生の方が、ゲームやスマホなどを使っている時間が長いようです。さらに、決められた8時（中学生は9時）になっても止められない児童が全体の半分ほどいることが今後の課題のようです。

このあたりの影響は、ふだんの体調にも現れます。午前中にだるいなど「体調不調を感じることもある」児童が、約30%ほどおられます。「頭痛」は約20%、「腹痛」も30%程度です。「イライラすることがある」と感じている児童は40%です。この原因が夜更かしによるものでないといいいのですが…。

## ◆新型コロナによる影響は？

体調不良者の数は、R1年からの経年比較で大きな変化はないようです。授業中に眠くなる児童の数は、今年度は減っているとのことでした。みんなやる気を持って参加しているということでしょうか？学校医の先生からは「コロナに負けずに頑張ろう！」という励ましの言葉をいただきました。

懸念されるのは、「スポ少の入団者が減っている」ということです。外に出る機会も少なくなり、どうしても家の中にこもってしまいがちなので新入団員も少なく、存続が危ぶまれる団もあります。こんな時だからこそ、スポーツで丈夫な心と身体を養っていくことが必要なかもしれません。12月のPTAでは「スポ少説明会」を予定しておりますので、興味のある人はどんどんチャレンジしてほしいと思います。

## ◆いわやっ子の給食の様子は？

北部学校給食センターの栄養士の先生が、各校の「給食の残量」について教えてくれました。その中から問題を出してみたいと思います。

### ① 岩谷小学校の全校1日あたりの残量は、およそどのくらいでしょうか？

A：約1kg      B：約5kg      C：約10kg      D：約15kg

### ② 次のメニューを、一番「残量が多かった順」に並べてください。

**A**

ごはん  
いわしの梅煮  
菊花あえ  
根菜汁  
お月見ゼリー

**B**

ビビンバ丼  
厚揚げのみそ汁  
秋田県産  
リンゴゼリー

**C**

スパゲティ  
ミートソース  
シーザーサラダ  
紫いもチップス

**D**

ごはん  
塩鮭  
おひたし  
肉じゃが

正解は担任の先生に伝えておきますので、お子さんから聞いてみてください。

一度に食べられる量は一人ひとり違いますし、好き嫌いがあるのも仕方のないことです。中にはアレルギーで食べたくても食べられない人もいます。大事なことは、食べ物になって私たちの前に並べられる時には、実に多くの人たちの手間や労力がかかっているということ。それらを私たちが「いただきます」と言って食べるのですから、感謝の気持ちを持って食べ、食品ロスは出来るだけ少なくしていくことが「食育」なのだと思っています。

**優勝目指し熱いプレー**  
仙北市 ミニバス交流大会開幕



男女の交流を深める。大会は12月の県ミニバスケットボール大会に出場できないチームなどにプレーする機会を提供し、選手間の交流を深める。

初日の6日は女子の予選リーグが行われた。12チームが4つのリーグに分かれ、決勝トーナメント進出を懸けて奮闘している。守備から相手のリズムを崩せたのが良かった。決勝トーナメントでも守備とリバウンドをしっかりと頭張りたいたい」と力を込めた。きょうの日は女子の決勝トーナメントや交流試合が行われる。

（大原進太郎）

岩谷女子ミニバスケットボールスポーツ少年団、新聞に写真が掲載されました。頑張りましたね！



**帽子と手袋の着用をお願いします**

いよいよ冬本番となりました。登校してくる子どもたちは、寒い中を頑張って歩いてきています。「寒いから、手ぶくろしていきなさい！」「いらぬよ。格好悪いから。」

なんてことはないですよ？現在の手袋着用率は、全校の半分くらいです。高級品でなくても構いません。百円ショップのカラー軍手でも、着用しているといないでは全然違うと思います。安全のためにも、よろしくお願いします。