



## 学校保健安全委員会を開催しました

11月2日(木)に、学校医の佐野浩史先生、学校薬剤師の宇根岡篤先生をお迎えし、令和5年度学校保健安全委員会を実施しました。富ヶ丘小学校における健康面の課題について考察し、ご指導・ご助言をいただきましたので、その一部分ではありますが、ご紹介したいと思います。

### ① 定期健康診断結果

#### ＜視力＞

- 両目の裸眼視力がA(1.0以上)だった全校児童の割合は、県や全国の数より若干低くなり、特に4年生と6年生の割合が低めでした。
- 【右表】2年生以上で、昨年度の検査結果と比較したところ、特に2年生と4年生で、裸眼視力Aが減少していました。

視力	A	B	C	D	視力矯正者
2年生	-17.8	+9.5	+3.6	+4.7	+0.0
3年生	-4.5	-0.5	+3.9	+2.8	-1.6
4年生	-15.3	+2.4	+6.5	+2.1	+5.3
5年生	-3.9	+0.9	-5.3	-2.7	+13.5
6年生	-1.0	-1.3	-2.4	-0.1	+5.8

(%)



#### ＜歯科＞

- むし歯や歯垢の付着、歯肉炎の状態などの評価について、県や全国と比較すると、全体的によい評価でしたが、治療が必要なむし歯のあった児童は、全校で10.7%でした。これからも、毎日の歯みがきや定期検診などで、むし歯や歯周疾患を予防してほしいと思います。

#### ＜体位(身長・体重)＞

- 身長・体重の平均値は、全体的に全国平均並みでした。
- 【右表】「肥満傾向(肥満度+20%以上)」のある児童の割合は、全校で8.8%でした。男子では、割合が全国値を上回ったのは4～6年生、県の数も上回っていたのは5年生でした。女子では、全国とほぼ同等か、下回る学年がほとんどでしたが、唯一3年生で大きく上回りました。一方、「やせ(肥満度-20%以下)」の児童は全校で2.2%でしたが、5年生の女子が、10%と高めでした。

高度肥満	+50%以上
中等度肥満	+30%以上～+50%未満
軽度肥満	+20%以上～+30%未満
標準	-20%超～+20%未満
やせ	-20%以下

	やせ	標準	肥満			
			軽度	中等度	高度	
1年	男	0.0	96.2	3.8	0.0	0.0
	女	2.4	95.1	2.4	0.0	0.0
2年	男	4.8	90.5	0.0	4.8	0.0
	女	0.0	93.0	2.3	2.3	2.3
3年	男	0.0	90.2	7.3	2.4	0.0
	女	0.0	80.6	9.7	3.2	6.5
4年	男	2.1	85.1	4.3	8.5	0.0
	女	2.0	95.9	2.0	0.0	0.0
5年	男	5.0	77.5	10.0	7.5	0.0
	女	10.0	85.0	2.5	2.5	0.0
6年	男	0.0	86.0	9.3	4.7	0.0
	女	0.0	90.6	5.7	3.8	0.0
男子計		2.1	87.0	5.9	5.0	0.0
女子計		2.3	90.7	3.9	1.9	1.2
全体		2.2	88.9	4.8	3.4	0.6

(%)

### ② 体力・運動能力調査(スポーツテスト)の結果

- 宮城県との平均と比較し、全体的に「上体起こし」や「50m走」に課題がみられる結果でした。また、昨年度課題に挙げた「握力」は、県平均を上回る学年が増加しました。今年度体育の授業にて取り入れた補助運動を、今後も続けていきたいと考えています。

### ③ 安全指導の取り組み

- 自分の命を守る行動のとれる児童を育てるため、避難訓練や交通安全教室などを実施しています。また、日々の指導の中で、安全な遊び方や過ごし方などについても伝えていきます。



- 職員による定期的な安全点検の実施、丘小サポーターの方々や保護者の皆さんにもご協力いただき、街頭指導も行っています。これからも、児童の安全について一緒に考え、取り組んでいきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

### ④ 食に関する指導

- 毎日の給食指導に加え、給食センターの栄養教諭による授業も、2年生、3年生、特別支援学級で実施しました。
- 望ましい衛生環境で食事をとることの大切さから、「ランチオンマット」の持参をお願いしています。清潔であることが前提ですが、中には持ち帰りをしていない児童も見受けられ、改めて声掛け・指導を行ったところ。限られた時間内で給食準備をする現状からも、今後も続けていきたいと考えています。

## ⑤ 生活リズムチェック(詳細は、前号のほけんだよりをご覧ください。)

- 特に、小児期にとっても重要な睡眠について、その「量」のみでなく「質」にも目を向け、十分な睡眠をとるための生活習慣を、児童自身に考えさせるとともに、引き続き伝えていきたいと思ひます。



## ⑥ メディア機器使用状況アンケート

- 3～6年生を対象に、自宅での「メディア機器(※)」の使い方などについて、アンケートを実施しました。その結果について、かいつまんでお知らせします。

※ ここでの「メディア機器」とは、テレビ、パソコン、スマートフォン、携帯電話、タブレット、ゲーム機などの電子機器のことを指します。

### 【何のために「メディア機器」を使ひますか(複数回答可)】

…『動画』が81.5%、『ゲーム』が80.6%でした。また、『LINEなどのSNSで友達や知り合いとやり取りする』が28.7%、『X(旧Twitter)やInstagramなどのSNSを見る』が15.6%と、コミュニケーションツールとして使っている人もいます。『買ひ物をする』と回答した児童も12.1%いましたが、ご家族の方としっかり話し合っているのかなど、心配になるどころです。

### 【1日のうちのくらの時間「メディア機器」を使ひますか】

…平日は、『2時間まで』という児童が51.3%でしたが、『4時間以上』という児童も19.7%いました。休日になると、『2時間まで』が32.8%に減少し、『2～4時間』が32.5%、『4～5時間』が12.7%、なんと『5時間以上』という児童も22%いることがわかりました。時間帯についても、『夜9時～11時』が17.5%、『夜11時以降』も7%と、夜遅くまでメディアを使っている児童もいる実態が見えてきました。

### 【メディア機器を使用する時の、家族との約束やルールはありますか】

…いくつかの決まりがある児童が78.7%だったのに対し、『ルールは特になひ』という児童も21.3%いました。

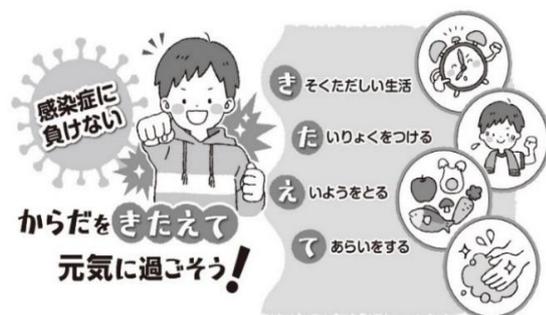
- 日本小児科医会(\*1)の《「子どもとメディア」に関する5つの提言》にあるように、メディアに触れる時間の目安は、「1日2時間まで」とされています。メディア機器はとても便利である一方、成長過程である子どもの脳にとっては刺激が強すぎ、自制心だけでは抑えられないことも多いです。ご家庭でも今一度、お子さんと一緒にメディア機器との関わり方について、話し合ってほしいと思ひます。

\*1 公益社団法人 日本小児科医会 子どもとメディア委員会 ([https://www.jp-a-web.org/about/organization\\_chart/cm\\_committee.html](https://www.jp-a-web.org/about/organization_chart/cm_committee.html))

## ～ 学校医の先生方より ～

### 学校医 佐野 浩史 先生 <<大清水内科クリニック>>

新型コロナウイルスの感染拡大がみられ始めてから、約4年が経過しました。病院で診察をしていて、やはり普通のかぜとは違ふと感じます。重症化するようなケースは減ったかもしれませんが、忘れてはならない病気であることに変わりありません。環境面を消毒したりしても、完全に防ぐことはできません。重要なのは、感染症予防の基本である「手洗い・うがい」。自分の手などに付着したウイルスを、体内に入れないことです。自分で自分を守ることを大切にしてほしいと思ひます。



### 学校薬剤師 宇根岡 篤 先生 <<多賀城腎・泌尿器クリニック>>

今年度より、富ヶ丘小学校の学校薬剤師を務めることになりました。(昨年度までお務めいただいていた宇根岡 繁先生は、篤先生のお父様です。)薬局に勤務して、昨今、咳止め等の薬の供給が十分に間に合ふないことがあります。みなさんに伝えたいのは、感染症にならないよう、自分にできる予防をしてほしいということです。また、感染症にかかったとしても、悪化させないように、日頃からの体調管理に努めてください。

日頃より、保護者の皆様には、富ヶ丘小学校の子どもたちのためにご尽力いただき、誠に感謝申し上げます。学校としても、できることに一生懸命取り組んで参りたいと思ひますので、どうぞよろしくお願ひいたします。