

# ほけんだよい

令和5年12月22日  
木更津市立金田小学校  
保健室



## 冬休みも元気に過ごそう!

今日で後期の前半が終わりました。短い秋が終わってから、インフルエンザの流行に見舞われた金田小学校ですが、感染症ゼロで冬休みを迎えることができました。感染予防等、たくさんのご協力ありがとうございました。

冬休みは、クリスマスにお正月と、楽しいイベントがたくさんあります。人が集まる機会も多く、ついつい夜ふかしをしまい生活リズムが乱れがちになります。冬休みこそ、生活リズムを意識して、1月9日にスッキリ笑顔のお子様たちに会えるのを楽しみにしています。良いお年をお過ごしください。



### 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



#### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることと体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

#### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作り

ましょう。食べ物からとることもできます。



#### ビタミンD

きのこ類、魚など

#### セロトニン

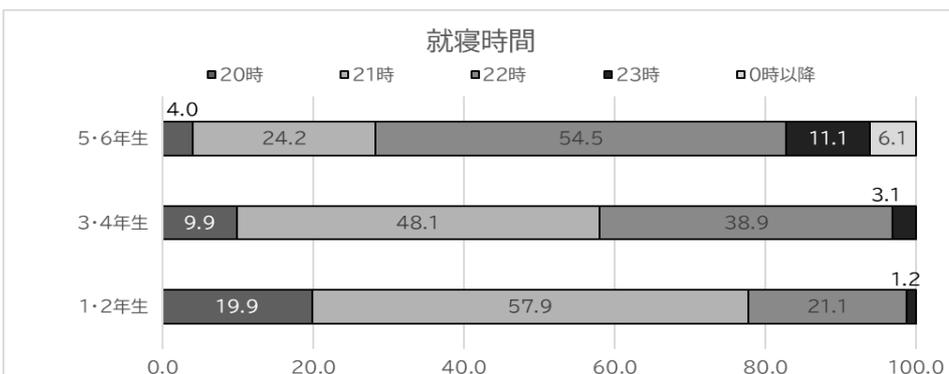
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

## 生活習慣アンケートへのご協力、ありがとうございました!

10～11月にかけて、本校の健康課題を明らかにすることを目的とした保護者対象アンケートを実施しました。そのまとめを下記リンクにまとめましたので、ご報告します。

今回の結果は、保健委員会の啓発活動や保健指導、来年度の保健室経営に活用させていただきます。回答のご協力、ありがとうございました!

[R5 金田小学校生活習慣アンケート](#)



本アンケート結果は過日行われた、小中合同学校保健委員会にて報告し、助言をいただきました。

次ページをご覧ください。



# 小中合同学校保健委員会 を行いました

12日に金田中学校で小中合同学校保健委員会を実施しました。学校医、歯科医、薬剤師の先生方、市の担当保健師さんと、金田地区の子どもたちの健康について話し合いましたので、ご紹介します。

## 1 肥満・やせ 割合の推移

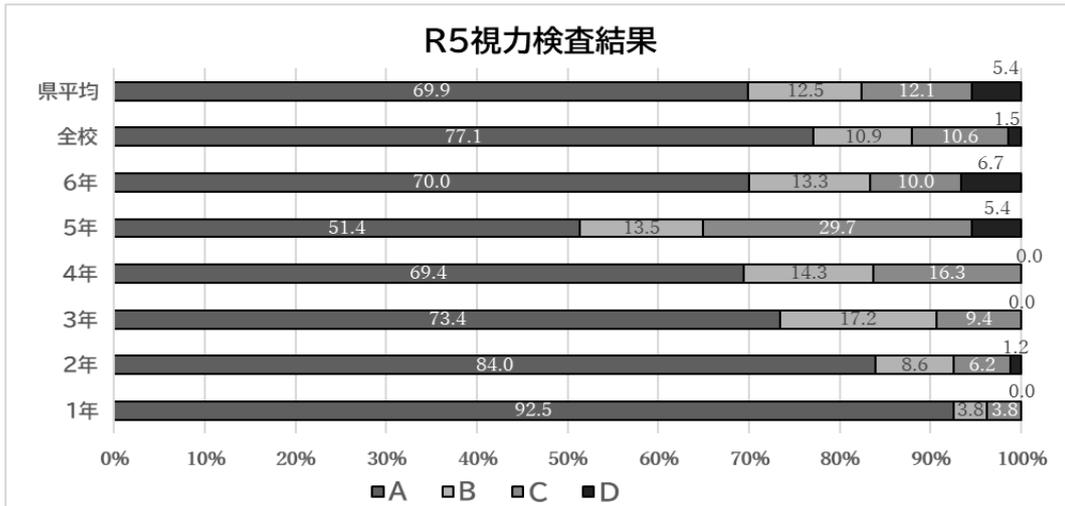
\*県平均は令和3年度のもの (%)

	やせ	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満	肥満合計
R5年	0.5	4.9	3.6	0.8	9.3
R4年	2.1	3.0	2.4	0.3	5.7
R3年	0.4	3.2	3.2	0.4	6.8
県平均	1.4	4.9	3.5	0.9	9.3

ここ数年、全児童の肥満度の出現率は減少傾向でしたが、今年度は県平均並みでした。

## 2 視力検査の結果

\*県平均は令和3年度のもの



学年別では、ほとんどの学年で健全視力 A が7割を超える良好な結果でしたが、5年では平均を大きく下回っていました。

保健室では、「よい姿勢」と「目の健康」を中心に保健指導を行っています。

詳しい結果はリンクからご覧いただけます。 [👉 R5 金田小 健康診断結果](#)

## 3 学校医等からの指導、助言より

<金田地区担当保健師 三好様>

- ・中学校の生活習慣病予防検診の結果、HbA1cの値が高い人が45.5%と非常に多かった。この数値から、過去1~2ヶ月の血糖が高いことが分かる。子どものうちの食習慣を大人になってから変えるのはとても大変。今の時期の改善が大切です。
- ・生活習慣の中でも睡眠時間と質が重要。大人で6時間未満の睡眠時間の方は、メタボのリスクが1.3倍に上がるだけでなく死亡リスクも高いことが分かっている。小学生は9~12時間、中高生は8~10時間の睡眠時間が推奨されている。
- ・運動習慣はどうか。登下校は一定の時間を歩く良い運動の機会である。ぜひ徒歩での登校を勧めてほしい。

<小中学校 学校医 山口先生>

- ・視力の低下が気になる。学校でもタブレットを使用する機会が多くなっていると思うが、対策はどうか。各校の状況を確認して取り組んでほしい。

<中学校 学校歯科医 鈿持先生>

- ・小中学校とも歯が増えていますが、フッ化物洗口を再開後、数年で結果が戻るだろう。学校での昼食後の口腔ケアについては、フクフクうがいだけでも効果があるため、実施することが望ましい。

<小学校 学校歯科医 河野先生>

- ・給食の報告にあった、煮物の残菜の多さが気になる。煮物に多く使われる根菜類はメタボリックシンドロームの予防にも効果があるため、小学生のうちから食べ慣れておくと良い。また、噛む力は学習や運動など様々なことに良い影響がある。根菜など歯ごたえのある野菜を食べることをお勧めする。

<中学校 学校薬剤師 渡辺先生>

- ・木更津市は都内に働きに出る方も多く、感染症の流行の多いエリアである。今、全国的に薬局で、薬の在庫が少ない状況。病気になることが一番であり、日頃の健康管理を意識してほしい。