

# 学校保健委員会だより

令和6年11月発行

さぬき市立さぬき北小学校 保健室

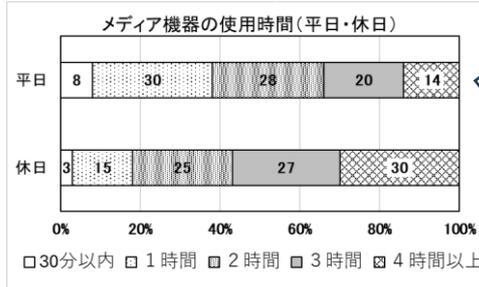
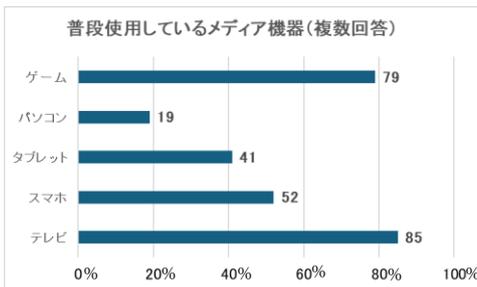
## 10月18日【金】 令和6年度 学校保健委員会を開催しました。

学校保健委員会とは、子どもたちの健康に関する様々な課題について共通理解し、課題解決のために協議し、健康づくりを推進する場です。今年度の学校保健委員会は「よりよい生活習慣について考えよう」をテーマに、早寝・早起き・3色朝ごはん、メディアのこをを中心に協議しました。本会の開催にあたり、学校医 大山美穂先生、また、PTA本部役員の方やPTA生活・保体部の方へ出席いただき、運営にもご協力いただきました。お忙しい中ご参加いただき本当にありがとうございました。

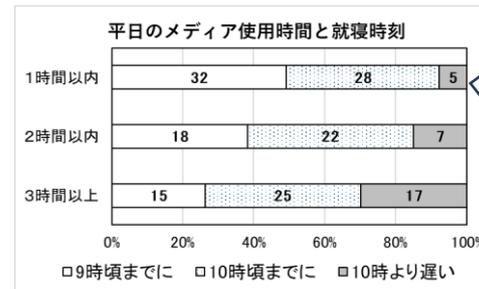
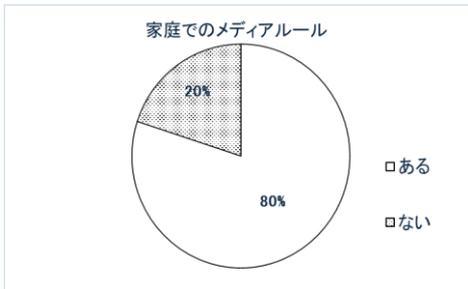
今回の学校保健委員会の内容の一部を紹介します。

### 【 児童保健委員会の発表 】

#### メディア使用についてのアンケート結果報告



メディアの使用時間4時間以上と答えた人は平日14%、休日30%と約2倍に増えています。



メディアの使用時間が長いほど、就寝時刻が遅い人が多くなっています。



1日のメディア使用時間や使用をやめる時刻など、使用の仕方のルールを守って、上手に使おう！

ルールを守るために・・・●タイマーを使う ●家に帰ってからのタイムスケジュールをたてておく ●寝る場所にメディア機器を持って行かないなど、自分でできることを考えてみよう！

メディア使用と目の健康について 3つのポイントに気を付けよう！

- ① 画面と目は30cm以上離そう
- ② 30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めよう
- ③ 1日2時間程度外で活動しよう



### 【本校児童の実態】

本校児童の実態として、養護教諭より、今年度の定期健康診断の結果やヘルスアップ週間の結果の報告をしました。全国や香川県の割合を大きく上回っていたのは、う歯(処置歯を含む)のある児童の割合や未処置歯のある児童の割合です。また、歯垢若干付着の所見がみられた児童は全体で84%であり、ブラッシングが十分でない児童が多いことがうかがえます。また、ヘルスアップ週間の結果からは、土日に生活リズムがくずれれる傾向にあること、朝食の主菜や副菜の摂取率が低いという課題がみられました。

## 講話「小学生の食事について考えよう」

志度学校給食共同調理場 神野久子 栄養教諭

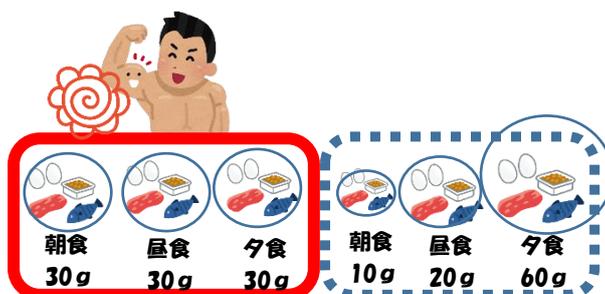
●食事の役割は…「健康を保つ」「体を成長させる」「活動のもとになる」

### ●朝食について

- ・香川県の小学生は、主食はほとんどの人（91%）が食べているが、主菜をとっている小学生の割合は46%、副菜をとっている人は26.8%である。
- ・朝食を食べないと、午前中、脳のエネルギー不足になる。また、昼食、夕食時に血糖値が急上昇してしまう。

### ●タンパク質の上手なとり方

- ・タンパク質は、朝食・昼食・夕食で均等にとった方が筋たんぱく合成率が高い。余剰なたんぱく質は筋合成促進に使用されない。



### ●朝ごはんにおかずをプラスして食べよう！



- ・おにぎりに一工夫したり、トーストやごはんにおかずをのせたりと、主食と主菜が一緒にとれるものがおすすめ。

⇒子どもたちの体の成長と健康を願って、朝ごはんもちょっとひと工夫を！

## 【協議】

会の後半には、参加者で協議を行いました。早寝・早起き・3色朝ごはん・メディアのを中心にして、学校や家庭での子どもたちの様子や課題、対応等について話し合いました。その中で出た意見をいくつかご紹介します。

- 朝のメニューをご飯にするとおかずがいるようになる。急にそれを始めると食べてくれない。ダイエットも意識するようになっている。
- ゲームは家の人とルールを決めているところが多いが、テレビは時間を決めていないところが多い。だらだら見てしまう傾向がある。
- メディアルールについては、ヘルスアップ週間中だけ守れている気がする。
- 土日のメディア使用時間が長い。子どもたちの生活とメディアは切り離せないなので、自分自身で気を付けて使っていくことが大切。（例えば、目の体操をしたり、遠くを見たりして目を休めながら使う。）学校でタブレットを使用する際も、子ども達に声をかけて意識づけたい。

## 【最後に・・・】

今回の学校保健委員会で子どもたちの様子や課題を確認することができました。今回の協議で出た意見を今後の取り組みに生かしていきたいと思います。学校医の大山先生からも、子どもの頃の生活習慣は、大人になってからの生活習慣につながる。子どもの頃からよい生活習慣を身につけてほしいとのご指導がありました。子どもたちの生涯にわたる健康のためにも、学校と家庭が協力して子どもたちの健康づくりに取り組んでいければと思います。今後ともよろしく願いいたします。