



第 1 回 学校保健委員会報告

開校後初めて、学校保健委員会を開催いたしました。学校保健委員会は、「学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織」です。第 1 回ということで、まずは当校児童生徒の実態「健康課題」を、学校、家庭、地域、関係機関で共通理解することをねらいとしました。内容は、今年度の定期健康診断の結果や肥満度の推移、歯科検診の結果、健康教育の取組と今後の課題についての報告、その後、2 グループに分かれ、「当校児童生徒の健康課題は？」「生涯健康であるために、児童生徒に身につけさせたいことは？」について意見交換を行いました。

日時：2月9日（木）15時30分から16時50分
出席者：学校医、学校歯科医、学校薬剤師、給食センター栄養士、PTA会長、副会長、環境進路委員長、文化広報委員長、学校職員（8名）

肥満傾向 歯肉炎

肥満、自分で気を付けられるようになると思う。

食べるときに**早食い**なのが気になる。

食べることをやめるのではなく、栄養価を考え、不足する栄養素のあるものを食べる。

他の小学校ではダンスが流行っている。その学校の子に**肥満**が少ない。

学校と家庭の行き来だけ、3時以降にどこかで**運動**ができると良いと思う。

学校を卒業すると**運動**をしなくなる。卒業後太る生徒が結構いる。

卒業しても、**正しい食事**ができると良いと思う。

土日の**SO**（スペシャルオリンピックス）の活動に参加してはどうか。



学校で**食べる量**を減らしたとしても、その分家で食べてしまう。

食物アレルギーの対応は？アナフィラキシーはどうなっているか？

課題解決のためには学校、家庭の**連携・協力**が大切だ。

食べた経験のないものに対する抵抗が大きい。苦手なものを食べてから好きなものを食べさせるようにしている。

食べるのが楽しみだから**肥満率**が高くなる。食欲をコントロールすることができると良いのだが・・・。

皮膚の感じや清潔感、服装の乱れ等、気になることがある。

給食は市内の中学生と同じ**カロリー**である。一般校は歩いて登校し部活動をする。それと同じカロリーを摂取している。

フッ素をしていないのに**むし歯**が少なく、素晴らしいと思った。

肥満、運動、食事については関連性がある。家庭、学校、専門機関が連携することが大事であるとする。

食事の量や内容、**運動**について気を付けてきた。今後も、目標を決めて行っていく。

生活リズムが大切。ゆったりした時間を確保することで、身支度や**歯磨き**等を自分でするようにするのではないかと考える。

歯肉炎については、家庭で歯磨き等をしっかり見ていかなければならない。

食事の好ましい習慣
運動の習慣
生活習慣

歯ぐきが腫れており、**歯肉炎**が気になっている。**身だしなみ**も気になっている。

朝運動のランニングの他に**運動量確保**につながるものがあれば紹介して欲しい。



肥満予防にはよく噛んで食べることが大切。噛むこと、口内環境を整えることで、食べた満足感が得やすい。消化器官の負担を減らすこともできる。

運動と食事のバランスを考えていくことが大事。

正しい**ブラッシング**を覚えてほしい。

肥満度だけではなく、**BMI**で見るといいのではないかと考える。（※BMIとは、成人の体格指数として使われており、主に肥満の判定に用いられている。）

歯肉炎増加の原因として、よく噛まない、流し込む、軟らかいものを好む、スナック菓子を好むなどがある。

噛むことを児童生徒に教えるいい方法はないか。一口30回は目標であって、少しずつ回数を増やしていけばいい。

家庭と学校が**情報を共有**し実践することで育つことが多い。

学校歯科医 星野先生より

新潟県は15年連続でむし歯の数が全国で一番少ない。しかし、歯肉炎は多い。歯肉炎は将来、歯周病になりやすい。歯周病は体の病気とも関連があり、特に糖尿病との関連が指摘されている。歯肉炎予防には、正しいブラッシングを身に付けることが大切である。成長に合わせ、口の中も変化していく。その変化に合わせた指導をすることや頻りに指導すること、専門職による指導も必要である。歯につきやすい食品を食べた時には、繊維のあるものを一緒に食べたりする工夫も必要。正しく磨くとかなりの時間がかかるため、ゆとりをもって身の回りのことをさせる時間の確保が大切である。

栄養源を取り入れる口の健康は体の健康である。



学校医 仁田原先生より

メディア、スマホによる以下のような弊害が見られる。①指を横に動かせるが縦に動かせない ②近視になるリスクが大きい。動体視力にも影響し、物が飛んできて避けられない。すぐに転ぶ ③運動不足になり肥満につながる ④刺激の強い映像を見ることで睡眠に影響する ⑤めまぐるしく変わる場面を見ることで注意欠陥となり学力低下にもつながる ⑥子どもの意思に関係なく繰り返し入ってくる刺激（暴力・攻撃性、性の問題、飲酒・喫煙・薬物）、⑦メディア依存 ⑧ネット上のいじめ etc 学校で正しいメディアとの接し方を教える必要がある。

人は習慣のなかで生きている。子どものときに身に付けた習慣はなかなか改善されない。食事、運動する習慣をどう付けるか、社会に出てから身に付けることは難しい。姿勢、皮膚の清潔、服装、身だしなみ等、自分で自分の体を管理できるようにすることが大切である。社会に出るにあたり、周囲の人が身だしなみに気を付けさせることが大切である。



今後も、学校での取組を家庭にお知らせし、共通理解のもと児童生徒の健康課題解決のために取り組んでいきます。ご協力をお願いいたします。