

学校保健委員会だより

長井市立平野小学校
R5年12月1日(金)

11月14日(火)に、学校歯科医の村上聡先生、長井市教育委員会学校教育課の今野透課長補佐様、平野コミュニティセンター館長の青木惣右エ門様、平野児童センター園長の小関由美様、PTA学校保健委員の皆様に参加していただき、学校保健委員会が行われました。今年度は、「子どもの健全な成長を促すために食生活で今できること」をテーマにし、子どもたちの様子の報告後に2つの視点に沿ってグループ協議で研修を深めました。その内容をまとめましたのでお読みいただき、ご家庭におかれましても参考にさせていただきますようお願いいたします。



1 健康診断の結果、生活の様子

- ◇**体位** 身長・体重において、男女ともに全国平均を上回る学年が少ない。ここ3年間で全国平均を上回る学年数は減少し、個別にみた場合も減少している。体位が小柄になっている。
- ◇**視力** 男子は全国平均に比べ視力低下者が少ないが女子は多い。低学年時から視力低下者みられる。
- ◇**歯科** 男女ともにむし歯罹患率は全国平均より高く、特に1・4・5年生のむし歯が多い。また、全校の60名が治療対象者となっているが、まだ19名が終了していない状況である。
- ◇**生活リズム** 早起き・朝食・早寝の定着率は60%前後で、朝食と早寝が低い傾向にある。食の問題点として、朝食で食欲がない、好き嫌いが多く、給食を残すことが多くあげられている。
- ◇**給食** コロナ禍で欠席が多かった影響もあるが、給食の残食が年々高くなっている。今年度でも10%前後の残食が毎月あり、長井市内他校と比較しても高くなっている。
- ★**取り組み** 成長期の生活の大切さを認識する保健指導を行い、生活リズム週間を通して習慣化を図っていく。健康な体づくりをめざす運動の奨励、心を育む給食週間での食育指導も継続を行っていく。

2 体力テストの結果

上体起こし、20mシャトルランで全国平均を上回る学年が多かった。しかし、昨年度は全国平均を下回るのが38項目だったのに対し、今年度は50項目と増加している。握力、立ち幅跳び、ボール投げで下回っている学年が多い。

◇全国平均値を下回った項目●(課題)

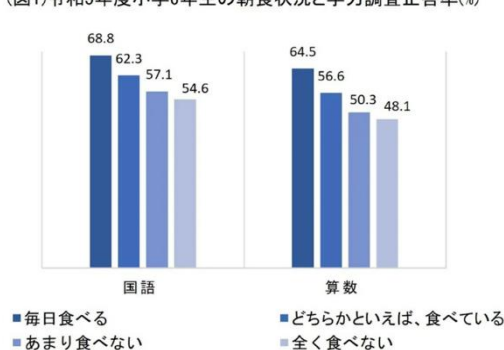
種目	つきたい力	男子						女子					
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
握力	筋力	●	●	●	●		●	●	●	●			●
上体起こし	筋持久力					●							
長座体前屈	柔軟性				●	●	●	●				●	●
反復横跳び	敏捷性			●	●	●	●	●		●	●		●
20mシャトルラン	全身持久力					●				●			●
50m走	走力	●	●			●						●	
立ち幅跳び	跳躍力	●	●		●	●	●	●			●	●	●
ソフトボール投げ	投力	●		●	●	●	●			●	●	●	●

- ★**取り組み** 握力の課題に対し、竹馬や鉄棒の遊びを推奨し、教科体育ではぶら下がる運動を取り入れ、ボール投げの動作を入れた補助運動をする。今年度の結果より、学年ごとに課題の種目の強化を図る。

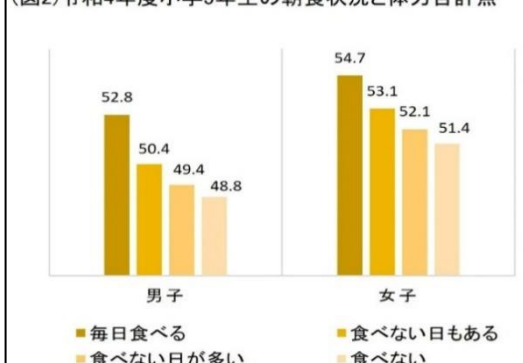
3 全国学力学習状況調査の結果

【資料】文科省 全国学力学習状況調査(2023)
スポーツ省 全国体力・運動能力・運動習慣調査(2022)

(図1)令和5年度小学6年生の朝食状況と学力調査正答率(%)



(図2)令和4年度小学5年生の朝食状況と体力合計点



朝食を毎日食べている児童ほど、学力調査での国語や算数の正答率が高い。また、体力テストの結果でも同様の傾向だった。本校も同じように、朝食の摂取により、学力・体力における影響がみられた。

4 グループ協議 テーマ「子どもの健全な成長を促すために 食生活で今できること」

◆視点1 「学校の取り組みで期待すること」

- 児童センターでは給食での食べる時間が30分以上かかっている。小学校でも**20分間時間を確保**することでしっかり食べ、残食も少なくなるのではないかな。
- 給食で**1人当たりのめやすの量を認識**したうえで、徐々に増やしていけるようにしたい。
- 給食では、個々に合った量の調節により、**完食した満足感**を大切に、食べたことない物への食材に対しても**挑戦する気持ち**を持たせ、偏食をなくしていくようにさせたい。
- コロナ禍により前を向いて無言で食べることが続いてきたが、食べる形態を変えたり、会話をしたりなど**楽しい給食**によって、食べることへの楽しみが増えるのではないかな。
- 中間休み時間たくさん遊んで、お腹が減る、残食が減ると**良いサイクル**ができてくれば、**体力向上**にもつながる。よく食べることはエネルギーがあり風邪もひきにくく治りやすい。
- スポ少などの影響で就寝時間が遅く、朝起きてからの時間が短い悪循環が朝食摂取に影響している。その点からも**生活リズムを整えることが大切**である。そのための**情報、取り組みを共有**していきたい。
- 飽食の時代だからこそ、「**もったいない**」という意識を育んでいきたい。
- 苦勞して作った食事はおいしいと思うように、**非日常的な食事や環境を変える**ことも、食への関心が高まると思う。



◆視点2 「家庭、地域、PTA 活動として、今後取り組んでいきたいこと」

- バランス良い朝食は、**家庭を巻き込んで**いかなないとできない課題である。
- 固い食べ物を食べる習慣が家庭でなくなっている。**嫌いな食材でも食卓に出して、経験させる**ことも食の改善として必要である。
- 親の好き嫌い、好みで食卓の料理も左右され、給食頼みの感もある。親子で献立表を一緒に見て、関心を高めることも、**日常的な食育**につながる。
- 弁当給食（親と一緒に上学年は自分で、下学年はおにぎり作り）など**食への関心を高める取り組み**はどうか。
- 地域の料理を地域の方から教えて**いただくような機会（総合学習とタイアップするなど）によって、食を大事にする心を引き継いでいきたい。
- 生活リズムにおいて夜の過ごし方にどの家庭でも課題意識はある。帰宅後の夕食、お風呂、メディアなど一連の生活を親が**一緒に行動**することで、**低学年の生活リズムが整ってくる**のではないかな。
- PTA 活動として、**各部会で子どもの課題を捉えた一貫性のある取り組み**ができたらい。食への課題なら研修広報部会での食に関する研修会、母親委員会では食に関する読み聞かせの実施など、さまざまな仕掛けができる。



5 学校歯科医 村上聡先生より 歯科に関してのご指導



むし歯罹患率が4・5年生で高いのは、乳歯から永久歯に生え変わる時期に、むし歯になった乳歯をそのままにしている傾向があるのではないかな。むし歯予防には、**歯みがきの習慣づけを徹底**することが必要である。学校では上学年と下学年が一緒に教え合って磨くなど、**楽しい歯みがきの取り組み**も効果的である。また、家庭では**歯みがきを家族みんながすること、仕上げみがきは必ず行うこと、乳歯の頃から糸ようじデンタルフロスを使用**するなど、**毎日の習慣作り**が大切である。また、**歯ブラシの毛先の見届け、正しい歯みがきの仕方（みがき方や歯磨き粉の使用など）を家庭も含めた正しい知識をPTAで研修し共有**していく機会が必要である。



歯科受診60名のうち、**まだ3割が未受診**であることについては、**継続的な働きかけ**をしていただきたい。歯科検診では、**疑わしい歯に対して受診のおすすめを発行**している。受診の結果、むし歯ではなかったということもあるが、**歯科受診**をすることが**予防**にもつながるので、是非ご家庭での協力をお願いしたい。

生活リズムが安定していない子どもほど、むし歯や歯肉炎などの**口腔トラブル**が多い傾向があるので、**生活リズムの大切さを再認識**してほしい。

コロナ禍によりできなかったグループ協議を久しぶりに開催し、地域の方、保護者の皆様の率直なご意見をお聞きすることができました。今後の健康づくりに生かせるよう取り組んでいきたいと思っております。

また、開催にあたっては、今後もより多くの方に参加していただけるよう、開催時期や時間設定など、来年度の課題として見直していきたいと思っております。貴重なご意見をいただきましてありがとうございました。

