

学校保健委員会だより



令和7年3月12日(水)

三井楽小・中学校保健委員会事務局

第2回三井楽小・中学校保健委員会を、3月3日(月)に開催いたしました。学校医の田中先生、学校薬剤師の井上先生をはじめ、保護者12名、教員8名が参加しました。会員、保護者の皆様には、1年を通して子どもたちの健康安全な生活のために御尽力いただき、感謝申し上げます。

本会では今年度の保健・体育・食育の取組についての成果と課題、次年度の学校保健委員会の取組について御報告させていただきました。質疑応答では、メディアの利用時間やルールについての各家庭の状況についての情報交換ができ、有意義な会となりました。

【令和6年度の活動テーマ】三井楽っ子のこころとからだを育む学校保健
重点項目 基本的な生活習慣の定着



～今年度の取組について～

保健

「基本的な生活習慣の定着」を目指して、毎日の健康観察、保健指導や保健だよりを通じた啓発、生活リズムチェックカードの実施を行った。その他、学校環境衛生検査や薬物乱用防止教室、毎週のフッ化物洗口などを継続して行っている。

「基本的な生活習慣の定着」に関して、生活リズムチェックカードの結果から、昨年度より望ましい生活習慣が身に付いている児童が増えていることがわかる。しかし、早寝早起きの項目については定着が不十分である。このことについて、児童からは夜遅くまでゲームやメディア機器の利用をしているという話があった。また、中学校の生徒においても、個別の健康観察の結果からメディアの長時間利用、それに伴う睡眠時間の減少や朝食の欠食などがみられた。小・中学校ともにメディアの使用が睡眠時間に影響しているようである。メディアの長時間使用はその他にも子どもの視力低下に影響していると考えられる。



体育

小学校では「走力(スピード、持久力)」の向上、「体の柔軟性」「力強い動き」の向上という2つの目標を挙げて取組を行った。「走力」の向上に向けての取組では週2日の中休みに全校一斉で走る活動に取り組んだことで、走ることに自信を持つ児童が増え、三井楽町ロードレース大会にも進んで参加する児童が増えた。「体の柔軟性」「力強い動き」の向上に向けての取組では、毎時間の体育でジャックナイフストレッチを行った。5月に実施した、体カテストの結果から柔軟性の向上が見られた。

今年度は力強い動きの向上に向けての活動が十分ではなかった。次年度はV字ブリッジなどの活動を継続しながら、押し相撲などの新たな運動を紹介するとともに、児童のやる気を継続させ、体力の向上につなげていけるように活動の実施方法や取組期間を見直していく。

中学校では昨年度から引き続き、授業の導入時に体力を高めるトレーニングを継続して行った。今年度は「走力」の向上を目指してラダートレーニングやダッシュ、走り方学習を取り入れた。また、スポーツテストの結果を基に、個人のトレーニング計画の立案を行った。授業を進めていく中で、時間をかけて体力を高めるトレーニングを行っていると、子どもたちが楽しいと感じる試合



などの時間が減っていく問題がある。生徒が運動を通して能力を高められるように、運動が楽しいと感じられる授業を目指していく必要がある。

食育



栄養教諭による給食時間の食育指導や、学級活動や家庭科、総合的な学習の時間を通して食に関する指導を行った。また、毎月の給食目標に合わせた食育だよりの発行や、給食週間の取組、弁当の日の取組、試食会の実施、地域への献立表の掲示などを通して、日々の食育等と合わせて児童生徒の食への興味関心の向上を目指すとともに、家庭や地域への啓発活動も行った。

今年度(4月～1月末まで)の学校給食残食量は小学校で 315.2kg(1日あたり1人25g)、中学校では22kg(1日あたり1人 4.1g)であった。小学校は前年度と比較すると、143.7kg 増えており、1年生が179.1kg と全体量の半分以上を占めている。今年度は1年生の人数が多いため影響していると考えられる。しかし、11月からの残食は徐々に減っており、12月からはどの学年もよく食べている。中学校では初めは1年生の残食があったが、個別に量を調整するなどクラスで工夫することで、徐々に食べられるようになってきている。きのこや海藻、野菜、豆類などを苦手としている生徒がいるが、必要量は完食できている。

来年度は、朝食の内容についてなど三井楽地区の食に関する問題の改善に向けて保護者と協力していく必要がある。

～次年度の学校保健委員会の取組について～

今年度の重点目標である「基本的な生活習慣の定着」を目指して様々な取組を行ってきた。少しずつ成果は現れてきていると感じるが、より確実な定着を目指す必要がある。また、メディア機器が身近になっている現在の社会では、子どもたちのメディアの使用が長時間化しており、このことにより睡眠時間の減少、視力低下といった課題が見られる。これらの状況から次年度も今年度と同じく「三井楽っ子のこころとからだを育む



学校保健」を活動テーマとし、「基本的な生活習慣の定着」を重点項目として取り組んでいきたいと考える。今年度の取組を継続しながら、今年度の活動の中で課題として挙げられたメディアの使用時間に焦点を当てて新たな取組も行うことで、児童生徒が自分自身の健康のために、自ら考え行動することができる力を育てたい。

～質疑応答～

家庭でのメディアの使用状況、ルールや困り感について、保護者の方から情報提供をいただいた。各家庭で状況は様々であるが、家庭で決めたルールをなかなか守ることができない子どもが多い様子であった。

～指導助言等～

学校医 田中先生より

保護者から家庭の状況を聞くことができた。保護者からいただいた話を参考にしたい。



学校薬剤師 井上先生より

学校環境衛生検査の結果は問題ない。薬物について、SNS を通じて誰かに誘われて使用することが多いので、断り方を薬物乱用防止教室で伝えている。インフルエンザの予防接種について、注射ではなく鼻から投与するかたちもあるので活用してほしい。