

第1回学校保健委員会を開きました

7月4日(木)に第1回目の学校保健委員会が開かれました。

今年度の健康診断と生活調査の結果の説明、保健面・運動面・給食面で学校で取り組んでいることについて共通理解を図りました。校医の先生方からは、専門的な立場から貴重なご意見をいただきました。

低視力の児童やむし歯、アレルギー疾患が昨年よりも減っています。生活調査の結果から、昨年と比べると、就寝時刻が遅く、メディア使用時間が長くなっています。毎日、大便が出ない子供や、偏食する子供が増えていることもわかりました。

学級活動や個別指導のほか、メディアコントロールデー、ゴールデンスポーツタイムの取組によって、早寝や睡眠の質のアップ、体力の向上につながるよう取り組んでいきたいと思えます。

ゴールデンスポーツタイムは、今年度から始めた新しい取組で、長休みの時間に全校のみんなで楽しく遊びながらいろいろな運動をする時間です。これまでに保健・体育委員会で話し合っ

決めた「ドロケイ」「バナナ鬼」や、投力を高めるための「にぎにぎ運動」「ロープスロ」等を実施しました。



<保護者から>

- ・学校の取組が親にとって、とてもありがたいです。子供は親の背中を見て育つので、生活習慣の改善のためには、まず親が手本を示していきたいです。
- ・ゲームや動画を見ること、子供の楽しみの中心になってきていることが心配です。メディアコントロールすることを子供自身が自覚をもって、自主的にできるようにしていきたいです。



<内科 吉崎先生から>

日本は世界のOECD加盟国の中で最も睡眠時間が短い国である上に、その時間がどんどん短くなってきており、子供の健康が危惧されます。「友達が遅く寝ているから自分もしてもいい」というお子さんが多いのではないのでしょうか。睡眠不足によって、判断力が低下したりやミスが増えたり、肥満や生活習慣病につながります。家族ぐるみで睡眠について取り組む必要があります。

<耳鼻科 長崎先生から>

睡眠薬に頼る患者さんに対して、まず生活習慣の改善をすすめています。入浴で温まった後、体温が下がり始めた時に入眠しやすくなります。睡眠の質の低下につながる就寝前のメディア利用をさけることも大切です。

<眼科 大角先生から>

近視予防のための「個別指導」や「メディアコントロール」の学校での取組が近視の子供の数を減らしていると思います。朝の7時や夕方5時に、市の自治体から流される時間を知らせるメロディが夜の9時ににも流れるといいですね。

<歯科 高島先生から>

金山小学校は射水市で一番、教育環境が素晴らしい学校だと思います。家庭でも学校と一緒に子供の健康のためにがんばってほしいと思います。メディアづけになってストレスがたまった状態のときに「ガムをかむこと」をすすめます。

<薬剤師 荒谷先生から>

照度検査をすると、まぶしすぎる結果が多いです。まぶしさは目を悪くしますので、家庭でも、まぶしい場合はカーテンを使うことをすすめます。

