

令和6年度 第2回学校保健委員会だより

夜ごとに、虫の音に深まりゆく秋を感じる頃となりました。保護者の皆様には、平素より子供たちの健康・安全につきまして配慮いただき、ありがとうございます。

去る10月2日(水)に令和6年度第2回学校保健委員会が開催されましたので、ご報告いたします。

～本校児童の実態と学校での活動の取り組み～

【学校保健重点目標について】



★よい生活習慣を身に付けよう

基本的生活習慣の確立、歯・口の健康づくり、心の健康づくり、他者との共生、健康・安全に対する判断力の育成と実践力の育成、性教育の充実などを目標として取り組んでいる。学校の中だけではなく、ご家庭でもよい生活習慣を身に付けることを心がけてほしい。

【体力づくりについて】体育主任 小宗先生より

★体力に関わる課題として

WGBT(暑さ指数)に基づき活動時間が制限されており、暑くて屋外での運動ができず、昼休みや午後の体育が禁止される中で体力向上の取り組みをどのように進めていくかが課題である。

★体力テストの報告

握力……全学年男女ともに全国平均を下回る結果となった。今後の課題として考えていかなければならない。

上体起こし……腹筋を使い、力強さや動きを持続する能力を測る種目。男子は2年生、女子は1年生が全国平均を上回っている。



長座体前屈……体の柔らかさ(柔軟性)を測る種目。男子は1・2・3・5・6年生、女子は1・2・5・6年生が全国平均を上回っている。

反復横跳び……すばやさ、タイミングの良さ(俊敏性)を測る種目。男子は4・6年生、女子は2・3・4・5・6年生が平均を上回っている。

50m走……男女ともに全学年が全国平均を下回っている。

立ち幅跳び……立ったまま前に大きくジャンプして、タイミングの良さや筋力やバネ等をみる種目。5年生女子のみ全国平均を上回っている。

ソフトボール投げ……男女ともすべての学年が平均を下回っている。

20mシャトルラン……動きを持続する能力、タイミングの良さや力強さ等をみる種目。男女ともに全ての学年が平均を下回っている。

★考察

邑久小の強み……様々な制限がある中でも体力の向上がみられた。

柔らかさ:授業開始時の準備運動に加え、柔軟運動の実施

素早さ:休み時間には、男女問わず鬼ごっこを楽しむ児童が多い

強さ:リズムジャンプを継続的に実施

邑久小の弱み……筋力の低下がみられる。児童数に対する運動場の広さの限界

近年の握力低下から、握力を鍛える目的を明確にし、授業や日常での実践

◎子供達が、楽しみながら主体的に運動に親しめるように体育授業の工夫や委員会企画のスポーツイベントなどを取り入れていき、仲間と関わることで自己肯定感の向上にも繋げ、体力の向上を目指していく。



【本校児童の疾病治療状況の実態について】養護教諭 藤原先生より

疾病治療率は 肥満傾向 19%、るいそう(やせ)傾向20%、心臓の疾患 100%、低身長22%、耳鼻咽喉頭疾患 68%、裸眼視力 1.0 未満43%、未処置歯52%、歯肉炎 0%、歯垢 20%となっている。今後は希望懇談・個人懇談などを活用して声掛けをさせていただきます、早めの受診を改めてお願いしていく。

【今年度の取り組みについて】保健主事 平岡先生、養護教諭 藤原先生より

本年度も全校児童での朝のリズムジャンプを行い、業間・クラスでの遊びでも体力づくりへ繋がる内容を今後も計画している。2学期からは縄跳びが始まる。

6月の体重測定時の保健指導では、歯科保健に関する指導を行った。9月は救急の日にあわせてけがの手当や予防などの保健指導を行った。

メディアコントロールの結果から、例年並みの結果ではあるものの、昨今のメディアに囲まれた時代の中で、ノーメディアではなく自身でコントロールしていく力を身に付けていけるよう、健康な生活チェック・メディアコントロール週間なども利用し一人一人の意識が高まるようにしていきたい。

※家庭でのメディアの利用について、意見交流をしました。

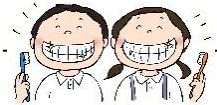
- ・子どもが守り続けることができるようにルールを少なくしている。
- ・動画の履歴などを時々チェックして、気になったときには子どもに確認するようにしている。

みなさんのご家庭でも子どもと相談してルールを決めて、メディアと上手に付き合えるようにしましょう。



【いい歯の集会の集会について】

10/23(水)の学校公開日 4 時間目に「健康集会」を実施。いい歯の児童表彰や保健委員会によるクイズ、全校リズムジャンプで健康に関する意識を高める機会にしたい。



【学校医の先生方より】



水野勝紀先生(内科医)

握力が弱いのが気になるので自然での体験などで筋力をつけていきましょう。

長田建先生(内科医)

季節が変わって感染症が増える時期です。コロナ、インフルエンザ、マイコプラズマなどいろんな感染症が出ているので、しっかり予防をして疲れがたまらないようにしましょう。

大西俊之先生(歯科医)

だ液がしっかり出ると、感染症にかかりにくくなるので、しっかりかんで食事をするようにこころがけましょう。

水野隆一郎先生(歯科医)

暑い時期はスポーツドリンクを飲むことが増えますが、スポーツドリンクはpH5.5以下の飲み物になり、たくさん飲むと歯がとけてしまいます。普段はお茶か水を飲むようにしましょう。

小坂幸子先生(邑久学校給食調理場 栄養教諭)

夏は食欲が落ちて喉ごしがいいものを食べる機会が多くなりますが、そうすると便秘がちになります。朝ごはんにしっかり噛めるものを食べて腸を動かしましょう。



【スクールカウンセラーの活用について】

スクールカウンセラーの松本先生に来ていただいています。毎週金曜日の午後、一人 45 分程度です。何かあれば ご相談ください。相談料は無料です。

お申し込みは担任を通して、もしくは直接邑久小学校【Tel 22-1231(窓口:副校長先生)】に電話してください。