

岩瀬地域学校保健委員会だより



平成 28 年 12 月 19 日 (月)

事務局：白江小学校

心豊かでたくましい岩瀬っ子に。

今冬はインフルエンザの流行の知らせがいつもより早く聞こえてきました。本格的な冬の訪れを感じるところです。今年も残すところあと少し。みなさんはこの一年をどのように過ごされたのでしょうか。

さて、過日、『須賀川市岩瀬地域学校保健委員会』を白江小学校で開催しました。はじめに、須賀川市健康づくり課、給食センター、各学校・こども園から子どもたちの健康課題解決に向けたそれぞれの取り組みを報告し、その後、須賀川市教育委員会の武田純先生から“これからの健康課題に対応する学校教育に向けて”と題して、講話をいただきました。

“須賀川市岩瀬地域学校保健委員会”とは・・・
岩瀬地域（旧岩瀬村）の学校・家庭・地域が連携し、“地域子どもたちが心もからだも健康に成長することができる”ことをねらいとして活動しています。平成18年度から年1回開催し、今年度で11年目を迎えました。

＜活動報告より＞

～須賀川市健康づくり課～

◎須賀川市健康増進計画（計画期間は、H23～H34 までの 12 年間）目標値（学童・思春期）

朝食を必ず食べる…100% / 帰宅後や休日に体を動かす（小5）…50%

週2回以上運動している（中1）…50% / たばこを吸っている（中1男子）…0%

◎地域・保護者への働きかけ

- ・乳幼児健康診査 … 9・10 か月診査で、ジュースなどに含まれる砂糖の量を展示（須賀川市食生活改善推進委員会委託事業）
- ・健康づくり講演会（H28.10.29） … 伸ばそう健康寿命～ロコモ予防でより良い生活習慣～
- ・健康ジョギング・ウォーキング大会（H28.10.10） … 小中学生の参加多数
- ・岩瀬文化祭にて適塩とん汁の試食（H28.10.30） … 小中学生の適塩体験
- ・喫煙防止教室（H28.10.24） … 岩瀬中学校1年

“講演の内容を家族に伝え、喫煙について話し合った”という生徒が多くみられた。

～岩瀬給食センター～

「食べる力」・「感謝の心」・「郷土愛」を育む

- ・残食量調査 … 平均は和食 12.6kg、洋食 7.3kg、中華 10.3kg で、曜日別にみると金、月、火、水、木の順に多い。
- ・食育の日 … 毎月 19 日を和食の献立に。
- ・カミカミ献立 … かみごたえのある食材の使用。
- ・受配校との連携 … 児童生徒への食育や保護者試食会・食育講話の実施。





～岩瀬中学校～

◎生徒の実態と取組

- ・保健室利用状況 … 昨年度は部活中のけがが多かったが、今年度は内科的理由（相談含む）が多い。アンケートより、疲れている 73.0%、忙しい、やる気が起きない、自信がない等 50.0%以上。
⇒ 担任、養護教諭、スクールカウンセラー、心の教室相談員の連携や健康相談活動の実施。
- ・健康診断 … むし歯患率 36.0%、処置率 25.0%、裸眼視力 0.9 以下 25.5%
⇒ 治療勧告、歯科指導の実施。
- ・体力運動能力調査 … 昨年度と比較して、各学年男女ともに 2 項目以上の能力が低下。上肢運動に関連したもの（ボール投げ）は全学年男女で低下。⇒ “サーキットランニング” やストレッチ運動の実施。
- ・朝食調査 … 摂取率 96.0%、野菜摂取率 65.0%、汁物摂取率 34.0%⇒ 栄養士の食育講話や授業の実施。
- ・メディアの利用 … IPad 等 使用時間：2～3 時間 37.0%、4 時間以上 9.0%、家庭の約束事なし 68.0%
⇒ 毎週水曜日“省メディアデー”の周知。月 1 回『生活習慣ポイント 10 カ条』の確認。



～白方小学校～

◎児童の実態と取組

- ・新体力テスト … 体力合計点は全国平均を上回った。上体起こしとシャトルランが今後の課題に。
- ・身体測定 … 肥満傾向に男女差はなく、半数以上が中等度以上の肥満。
⇒ “白方っ子タイム”では様々な競技を縦割班対抗で競う。
児童が体力向上を図りながら運動感覚や楽しさを味わう機会に。食育集会では調理実習を通して、おやつの摂り方を学んだ。
- ・メディアの利用 … 児童の過半数が DS・PSP を、約半数が携帯電話・スマートフォンをよく使うと答えた。利用時間は、平日は 1～2 時間が最も多いが、休日は 3～4 時間以上と回答している。
⇒ 保護者の困り事や必要としている情報を知り、利用に関する振り返りの機会を提供する。



～白江小学校～

◎児童の実態と取組



- ・生活習慣 … 学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなる傾向。不規則な生活習慣が定着している児童がみられる。平日の朝食摂取率は 100%だが、土曜日 97.7%、日曜日 95.3%で休日は摂取率が下がる。野菜摂取率 71.4%、汁物摂取率 79.0%。⇒ 栄養教諭による食育実施。
- ・健康診断 … 肥満傾向児童が全体の 18.0%。永久歯むし歯の平均は 0.48 本で全国平均より低いが、「歯垢付着」18.5%、「歯肉炎」11.5%であり、むし歯はないが歯肉の状態が良くない児童がみられる。⇒ 養護教諭による個別指導の実施。
- ・メディアの利用 … 児童の 80.7%が自分専用の機器を所有。ゲームや動画の視聴を主に利用。“ノーテレビノーゲームデー”を意識して過ごしている家庭が多い。⇒ 生徒指導便り等で保護者に周知。児童のメディアを利用しない家庭での過ごし方を紹介した。
- ・新体力テスト … ほとんどの学年の女子の体力合計点は全国平均を上回った。長座体前屈と立ち幅跳びの改善が今後の課題である。⇒ 運動身体づくりプログラムや学習カードの活用。

・ 園庭での活動時間を延伸。縄跳びや固定遊具で挑戦したくなるような環境作りを工夫した。

- ・ 年長組は縄跳びカードを活用し、目標を持って挑戦させた。
- ・ キッズプログラムでは、サッカーで園庭を思いっきり駆け回った。
- ・ 給食時に“赤・黄・緑”の食べ物の話を子どもたちに伝えている。

朝 食 調 査

摂取率 97.5% 野菜摂取率 72.5%

汁物摂取率 72.5%

継続した食育の取り組みと子どもたちの姿

- ・ 食べ物の話をきっかけに、食材に興味を持ち、給食の時間が楽しみになった。
- ・ 運動的ゲームや縄跳びなどを活動に取り入れてから、給食の残食が減り、体がたくましくなってきた。

クラス便りで、体を動かすことの大切さや集団遊びでのルール作りや友人との関わりを伝えたい。

今後も・・・ 固定遊具を活用し、遊びを通してもっといろいろな動きを楽しめるようにさせたい。

- ・ 親子食育教室では、紙芝居で食べることの大切さを子どもたちに伝え、保護者には「家庭での食育の進め方」の講話を行った。親子で給食を摂る機会を設けた。
- ・ 食育教室では、食べ物の働きについてを紙芝居やクイズで、身体の仕組みをエブロンシアターで子どもたちに伝えた。

継続した食育の取り組みと子どもたちの姿

先生から子どもたちへ「この食べ物は何の働きをするのかな？」

「この食べ物は、骨がかたくなるんだよ！」

なす、ピーマン、トマト・・・自分たちで野菜を育てて食べてみよう！

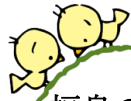
収穫した野菜を切って断面を見たり、においをかいだり・・・

「餃子のピザにしたら、残さず食べられたよ！」

食べ物の関心を持つことで、苦手なものも食べようとする姿に。

今後も、遊びを工夫して取り入れながら、食べることで丈夫な体になることを伝えていきたい。

最近の子どもたちの様子



福島の子どもたち

健康課題①月巴清

『女子11歳を除き、男女ともにすべての年齢で全国を上回る。』
(H27※1)

福島の子どもたち 健康課題②

むし歯

『幼小中高、全ての校種で全国を上回る。』
(H27※1)

福島の子どもたち

健康課題③ 性

『10代の妊娠人工中絶率全国ワースト23位』
(H26※2)

日本の子どもたち

『体格』

身長体重ともに小5～中1にかけて、30年前と比較し、伸びている。

日本の子どもたち

『携帯スマートフォン』①

利用率
小4～6年 46.1%
中学生 60.4%
(H27※3)

日本の子どもたち

『携帯スマートフォン』②

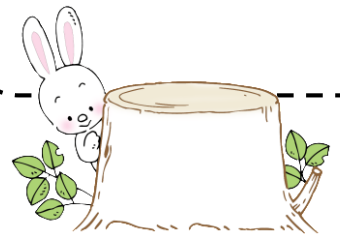
利用時間2時間～/平日
中学生 49.3%
高校生 63.3%
(H27※3)

福島県の健康教育

『児童生徒一人一人が個人生活における健康・安全について関心を持ち、生涯を通じて主体的に健康な生活を営むことができる能力や態度を育成します。』



日本の子どもたちが30年前と比較して体格がよくなっていることから、改めて学童期の適切な栄養・運動・睡眠の重要性が確認できます。



※1 学校保健統計 ※2 衛生行政報告例 ※3 内閣府『平成27年度版 子ども・若者白書』



子どもの成長に向き合いましょう。
学童期の子どもたちは不安定さを抱えています。
特に思春期は悩み事があるのが当然です。

事実を振り返らせ、フィードバックさせましょう。
お子さんにメディアを適切に利用させていますか！？

子どもの行動の良い面に目を向けましょう。
問題のある行動が子どもの行動全体ではありません。