

学校保健委員会だより

令和8年9月18日(金)
大村市立旭が丘小学校
保健体育部

9月2日(水)に、第1回学校保健委員会を開催しました。
猛暑の中、多くの評議部の皆様にご参加いただき、誠にありがとうございました。学校医や学校薬剤師の先生方の講話も大変勉強になり、貴重な機会となりました。

〈今年度の活動内容〉

- (1) 早寝チャレンジシート(年2回実施)
- (2) 睡眠教育(眠育)の推進
- (3) フッ化物洗口
- (4) 熱中症対策
- (5) 生活アンケート(毎月実施)



〈本校児童の様子〉

健康診断の結果

- ・身長・体重ともに、長崎県や全国平均とほぼ同程度でおおむね良好。
- ・視力のA判定は県平均をやや下回っている。本や画面などとの適度な距離は30cm程度。また、30分見たら20秒目を休ませるなど、視力維持の意識が必要。
- ・むし歯なしの割合は県平均を上回り、未処置歯の割合は県平均を下回るなど、全体的には良好な結果。しかし、歯磨きがうまくできていない実態がある。

新体力テストについて

- ・今年も4～6年生で実施。概ね平均値だったが、体力テストではソフトボール投げに代表される巧緻性(運動や身体の動きを調整する能力・タイミングのよさ)や長座体前屈に代表される柔軟性の項目では課題も見られた。

生活アンケートについて

- ・今年度から毎月実施。アンケートや日頃の様子から、必要に応じて、担任が面談や見守りを実施している。子どもたちが安心して学校で過ごせるように、学校全体で取り組み、いじめ防止に努めている。

プログラム

学校保健委員会テーマ

「心と体の健康」～心身の健やかな成長をめざして～

- ① 開会のあいさつ(校長)
- ② 今年度の活動内容
- ③ 本校児童の様子・健康診断の結果
 - ・新体力テストについて
 - ・生活アンケートについて
- ④ 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方の講話
- ⑤ 質疑応答
- ⑥ 閉会のあいさつ(PTA会長)

〈学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方からの助言〉

- ・渡部先生…内科検診は、シャツの上から実施をしている。プライバシーを守りながら検診を行っている。
- ・田中先生…仕上げ磨きの時期が終わった児童から、磨き残しが多くなり、むし歯が増えてきている。
できたら仕上げ磨きをしてあげてほしい。
- ・紀伊先生…歯列咬合の検診基準が整備された後、歯並びの状態を受診が必要な児童が多くなった。矯正をしている児童は要観察、矯正をしていない児童には受診を勧めている。
- ・中村先生…生活アンケートに正直に答えることを迷う児童がいるかもしれない。子どもたちの心に寄り添うことが大切である。
- ・河村先生…プレハブの教室は温度が上がりやすいが、適切に温度管理がされていると感じた。

〈学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方の講話〉

子供の良い睡眠について 学校医 中村ますみ先生

- ・人には体内時計があり、朝 6 時頃から動き始めると、とてもよい状態になる。
- ・「光の刺激」と「食事の刺激」が体内時計をリセットする。起きる時間、光を浴びる時間、食事の時間、寝る時間を出来るだけ毎日同じ時間帯にそろえていくことで、生活リズムが整う。
- ・小学生の睡眠時間の目安は9～11時間だが、今の子供たちは睡眠時間が足りていない。
- ・子供の睡眠不足は、肥満や生活習慣病、集中力・学力の低下、情緒の安定に悪影響が出る。
- ・子供の脳は、発達が未熟で、睡眠システムも未完成。寝ている間に、成長ホルモンやメラトニンなどの重要なホルモンが分泌され、心身の成長を促している。
- ・朝食をしっかりととり、カフェインの摂取は控えたほうがよい。
- ・寝る前、寝床の中でのデジタル機器の使用は控え、暗く、静かな部屋で寝るとよい。

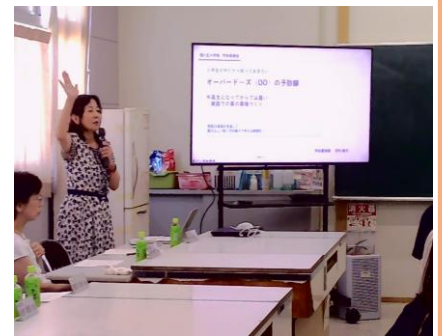


【子どもの成長ために大人が意識したいこと】
大人が子どもの生活リズムをつくり、環境を整えていく必要がある。

小学生の今だから知っておきたい

オーバードーズの予防線 学校薬剤師 河村綾子先生

- ・若い世代を中心に、風邪薬や咳止めなどの市販薬の乱用が広がっている。
- ・全国の中学生を対象にした調査では、約55人に1人が、過去1年間に「市販薬を乱用したことがある」と推計されている。
- ・オーバードーズは苦しさを紛らす目的が多く、眠くなる薬が使われている。
- ・乱用した市販薬の入手先は、薬局・ドラッグストア等の実店舗での購入が多いが、3割超は家の常備薬という調査結果がある。
- ・家庭の薬箱を整えることは、環境を整えることにつながる。
- ・家にある薬を大人が把握し、保管場所の見直しも行う。
- ・正しく使うことを親子で確認する。
- ・オーバードーズの予防は「薬箱」だけでは完結しない。子どもがSOSを出せる関係を、小学生の今からつくっていくことが大切。
- ・薬は、正しく使えば私たちに助けてくれる大切なもの。



- 【今日からできる、3つの予防線】**
- ① 家の薬を把握する
 - ② 子どもと薬について話す。
 - ③ 「人を頼っていい」と伝える。

〈保護者の皆様からの感想〉

- ・こどもの睡眠の重要性を再認識できました。ゲーム、スマートフォン、テレビ、パソコンなどとの付き合い方も、家でのルールを決めて適切に使用できるようになるまでは、親がサポートしていきたいと思います。
- ・睡眠の大切さを改めて知り、早く寝れるよう努力しようと思いました。
- ・オーバードーズのことは低年齢でしている子どもがいることを知らなかったなので、薬について子どもたちと話したいと思います。
- ・学校医の先生方のお話は、毎回とても貴重で参考になるのでありがたいです。評議員だけで聞くにはもったいないと感じました。ご講話いただいた内容を、テロ配信中で情報共有できるといいと思いました。

〈お知らせ〉

第2回学校保健委員会は、12月頃に講演会を予定しています。子どもの心身の健康への見守りに役立つ内容を計画中です。詳細決まりましたら、案内を配付いたします。多くの皆様のご参加をお待ちしています。