



特別号

令和7年7月15日 No.4

射水市立片口小学校

保健室

第1回学校保健委員会を開催しました

7月10日(木)に多目的室にて、第1回学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会は、本校児童の健康についての現状や課題を、教職員・保護者・学校医で研究協議し、健康づくりを推進する組織です。今回は、教職員とPTA役員の方々と子供たちの健康課題について意見交換をして、学校医の大野先生と学校歯科医の夏目先生に専門的な視点から助言をいただきました。

テーマ 望ましい生活習慣の形成・定着を目指して

—家庭・学校・地域が連携したサポートづくり—

<意見交換タイム>

意見交換の時間では、2つのグループに分かれて、それぞれのテーマで日頃の子供の様子や、悩み、工夫を出し合い、学校医の先生方にはアドバイザーとして参加していただきました。

Aグループ

【睡眠】



「寝る時刻がバラバラになってしまいます」

- 兄弟との時間差、習い事の終了時間により…
- 宿題が終わらなかつたり、自分の好きなことに夢中になりすぎたりして…

【メディア】



「メディア時間がなかなか守れません」

- “やめなさい”ではやめられない…
- オンラインゲームは友達が抜けないと抜けられない…
- 次々と出てくる動画をずっと見ている…

【その他】



「暑くなってバテ気味です」

<大野先生より>

- ・熱中症の心配や、日に当たりすぎることへの懸念もあるが、適度に日に当たることは、骨を強くしたり、ぐっすり眠れたりすることにつながるので大切です。
- ・子供たちの生活でコロナの影響を感じることはありますか？感染症にかかりやすくなったり、肥満の子供が増えたりしている事例が増えています。

保護者の方も危機感を感じておられるように、児童のアンケートでも、睡眠に困り感があると回答した人は65人もいました。子供の心身の健康や成長にとって、睡眠がいかに大切かをこれからも継続して指導していきたいと感じました。

<対応策として>

- ・メディア時間は親子でのすり合わせが必要
- ・親からの声かけが大事
- ・ノーメディアデーは守ろうとしているので、毎月あってもよいのではないかと感じています
- 保護者の方の「なんとかしたい」という気持ちが伝わります。



【むし歯予防】



「テレビを見ながら歯みがきをしています」

→長い時間みがいているけれど、きちんとみがけているのか疑問…

→歯垢が残っている児童が多い現状



「3か月に1回は定期健診に行っています」

→歯科医でのフッ素塗布もしています

【食生活】



「偏ったものばかり食べます」

→「肉ばかり」というように偏ったものばかり食べるので、栄養バランスが心配…

→暑さのため食が細くなっている気がします…

夏休みが終わると体重が減少している児童が時々います。子供の舌は敏感で、好き嫌いが多かったり、気分で食べなかったりすることもあります。給食がない夏休みは、栄養価が高く、子供が食べやすいものを親子で研究するのもよいかもしれません。

<夏目先生より>

・「ながらみがき」は、ある程度時間が確保できるという面では有効です。最近の歯ブラシは進化していて、よく歯垢を落とせるものも発売されているので試してみてもどうか。最近増えている幅広い歯ブラシもおすすめです。

- ・低学年の特に男子では、器用さの発達が不完全なケースも多いので、上手にみがけず歯垢が残りやすいのだと考えられます。

・定期健診はとても有効。特に、歯科医での高濃度フッ素塗布は持続性があり、歯を堅くする効果が高いので、3か月に一度行うのは効果的。現在は、小さいうちから使用し、大人になっても継続することが推奨されています。

- ・不正咬合の児童が増えています。口周りの筋肉が弱いことが原因となることがあります。意図的に堅いものを食べたり、歯科用のデンタルガムをおやつ代わりにしたりすることで、口周りの筋肉や舌の発達の助けになります。



<今年度の保健教育の報告>



◎衛生習慣の定着化を図る活動

「これでばっちりさわやかチェック」

每调水曜日

- ・ハンカチ、ティッシュを持っているか
- ・つめは整えられているか

◎生活習慣の改善を図る活動

「すいみんアンケート」

- ・睡眠に関する悩みや工夫を調査
- ・掲示物作成、クイズ放送

「寝た時刻チェック」

- ・グリーンゾーンに眠れた人の割合をグラフで
 掲示

◎むし歯予防、口腔内衛生を図る活動

「フッ素洗口」

毎週水曜日 希望者に実施(95%)

「1年生歯っぴー教室」

- ・歯科衛生士さんによる歯科指導「歯みがきチェック」
- ・家庭での染め出しの実施
- ・掲示物による歯磨きの啓発

