

保健だより臨時号

令和5年11月10日
金山中学校保健室

金山町学校保健委員会が行われました

11月7日（火）に、令和5年度金山町学校保健委員会が開かれ、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方、小中学校のPTA代表の方々、教職員等が参加し、協議を行いました。（学校保健委員会とは、子どもの健康の保持増進を目的として、地域や家庭との連携を目指す委員会です。）

会議の中では、各校の発育状況・健康課題等の報告や、家庭での生活状況について意見交換を行いました。ぜひご家庭でも話題にしていただき、生活習慣の見直し等に役立てていただければと思います。

<保護者の方々から>



- 早寝・早起きの習慣は身につけている。
- メディア機器の使用について、家庭でのルールを設け、使用する場所を限定したり使用時間を決めて使い過ぎを防止したりするなどの対策をとっている。
- メディア漬けにならないように、メディア以外の遊びを教えたり子どもたちに考えさせたりする工夫をしている。
- 子ども自身が自分でメディアコントロールする力を身につけさせたい。
- “食べる”ことは、さまざまな活動をする上での体力や健康の基盤となる。給食や家庭での食事において、栄養バランス等の食の大切さを理解してほしい。

<学校医の先生方から>



- 朝食は貴重なエネルギー源となっている。小中学生の朝食摂取率は100%なので、栄養バランスや食事内容等も充実するとなお良い。
- 免疫力を高めるために、十分な睡眠時間の確保が大切である。感染症も流行しているので、基本的な生活習慣を通して免疫力を高めてほしい。
- 小中学生ともに早起きの習慣があり、とても良い。その反面、就寝時刻が遅くなると睡眠時間が短くなってしまふことが心配である。
- 柔軟体操（前屈・後屈・開脚）を実施してほしい。どのようなスポーツも柔軟性は基本となるので、小中学生のうちから力を入れて取り組んでほしい。
- う歯や歯周疾患の罹患者が少ないのは、小中学校で一貫した歯科指導が継続されている成果といえる。今後も各校の現状に応じた歯科指導の実施や、発達段階に応じた歯みがきを継続してほしい。
- メディアコントロールのためには、家庭でのルールづくりはもちろんのこと、家庭内での会話を増やすことも大切ではないか。子どもが正しい使い方を自分で考えられるよう、話し合うことも必要である。
- 中学校での常設・特設運動部の活動は、生徒の体力向上につながっている。今後も継続して取り組んでもらいたい。