

## 第1回 学校保健委員会

司会 門馬

記録 浅野

報告 鈴木

### 4 八沢小学校の児童の実態と健康課第について

#### (2) 健康課題解決に向けての協議 (A 肥満) 15:45～16:10

協議テーマ「児童の実態を踏まえ、健康の約束以外の実践について」

「家族で運動・歯みがき DAY の実施方法について」

- ・「運動の宿題」1年間実践した成果が出ているため、今年度も続けていきたい。
- ・「家族で運動・歯みがき DAY」家族というしぼりは無くした方がよいのではないか。  
→ 友達同士の遊びも OK にしては。
- ・そもそも「運動」に限定するのではなく「体を動かした時間」と捉え直すのも良いのかもしれない。例えば農作業のお手伝いなんかは、体を動かしている。
- ・保護者によって、児童によって「体を動かした」と判断するのは個人個人で違う。そのため、柔軟な判断が必要。
- ・「運動」だけでなく「食事」の対策も考えていかなければならないのか。
- ・放課後の時間に校庭解放をするのはよいのではないか。

## B. 視力

### 協議事項：児童の視力低下の予防のために

#### メディアのやくそくを守ろうについて

- 1日2時間まで、30分に1回は休憩、夜は家の人に預ける。
- 各家庭で実施。
- 学校のタブレットには学習で使用するアプリ以外は2時間までの時間制限を設定。

#### 他に実践したいこと（具体的に）

(例) 遠くを見るための工夫

姿勢をよくするための工夫

- サプリメントは、経済的にムリな家庭も……。
- ブルーベリーやパセリ、ほうれん草等(赤色が含まれる)などは近視予防によい食材だし、スーパーで買える。
- マイオピン(1,5,000円程度)はすぐに処方できる眼科がほしい。
- 卓球の球技は動体視力を使うので、良い。  
(バトミントン集会等も良いかも。)
- 自転車、徒歩通学を増やす。→ 増えてる。
- ビジョントレーニング(2~3分)を朝の会等で曜日を決めてやる。

↓  
①

”

② バトミントン集会を昼休みに月1~2回やる。

③ 栄養素の紹介をお便りで配布する。

(子どもが作れるレシピ)(クイズ形式)

## C. むし歯・歯肉炎

協議事項：児童のむし歯・歯肉炎予防と解消のために

夜の歯みがきをていねいにしようについて

- ・タブレットに歯みがきアプリをダウンロード。
- ・2～3年生は仕上げ磨きもしてもらう。

他に実践したいこと（具体的に）

（例）たくさん噛むための工夫

（家庭の実態もあるが）  
おやつの工夫  
○ 月2回でもよいが、

- ポケモンゲットしたいためにがんばっている。  
ねる前にみがきたいので、タブレット使用を9:00までにしていたきたい。
- ポケモンゲットのためだけでなく、**みがき方**を  
しっかりできるようにしたい。

○ かむためには、まず治療

未処置の人を減らす工夫がほしい。

○ 保護者の意識を向上させる

→ 広報紙などに「う歯の治療状況」をのせて  
注意をうながす

→ 土日やっている歯医者やアプリで予約等の  
情報を保護者に伝える

定期検診等も習慣化

○ かむことについて

- ・ かめるものを食事に出す 野菜の切り方、せんいを残す
- ・ ごほうびのおやつと、野菜（トマトがみょうり）のおやつがある  
親も一緒に