



学校保健委員会報告



8月24日(木)に学校保健委員会を開催しました。学校より、児童の身体面や生活面の実態を報告したり、東京都理学療法士の方に学校との連携についてお話しいただいたりした後、学校医さんや学校薬剤師さんより指導助言をいただきましたので、内容をご紹介します。

1 定期健康診断結果について(養護教諭より)

- 肥満度20%以上の児童が増加傾向にある。
- 視力検査では、裸眼視力A(1.0以上)の児童は、1年生で83.3%⇒6年生66.7%となり学年が上がるにつれて低下している。学習にタブレットが導入され、家庭でのネット利用時間が増え、視力低下が進んでいくことが懸念される。
- 歯科については、むし歯の児童は減少傾向にある。しかし、歯垢、歯肉が増加している。むし歯があった児童は全体の8.3%、むし歯と言われて受診した児童は66.7%となっている。受診100%となるように声掛けを継続していく。

2 学校給食について栄養士は、令和4年度東京都教育委員会表彰(健康づくり功労)学校給食分野受賞校の発表参加のため欠席のため養護教諭が代読

- 4月より給食室の調理体制が直営校から委託業者が給食を作る体制に変え変わった。
- アレルギー食材として種実類(くるみ・落花生)やピーナッツなど一部の食材を使用せずに給食を実施。乳製品や卵・小麦などのアレルギー児童の対応を行っている。
- アレルギー対応食は、アレルギーの食材混入を防ぐとともに安全でおいしく仕上げるのが大切。
- 毎日、学級ごとの残食量を計量している。学級によって差がある。今後も工夫し、献立作成に当たりたい。
- 毎日、食材や季節の行事などについてお手紙を作成し、教室に配付している。小学校の6年間でしっかりと食について学び「自分の体は自分で食べたものでできている」ことを理解し、苦手なものも少しずつでも食べられるように献立を工夫しながら給食を作っていきたい。

3 生活指導からの報告(生活指導主任より)

- 学校で明るく意欲的に学習や行事に取り組み、落ち着いて生活している児童が多い。
- 小規模校のため、同じ学年の児童同士の繋がりが強く、学年が上がるに連れてお互いを理解しながら協力している。しかし、学年間の繋がりが強いために、一度友人関係でトラブルが起きてしまうと、学年が上がってもなかなか関係の修復が難しい場合がある。
- 一人一台端末配置により、児童は低学年のうちからICT機器の操作に慣れ、自分の考えを表現したり、児童同士や教員とでやり取りすることがスムーズにできている。
- 4年生ごろから自分の携帯電話、スマホを所持し、5、6年生になると友達同士でLINEのやり取りやSNSの閲覧をする児童が増える。LINEグループを作り、表情が見えないやり取りをする中で、相手を傷つける言葉を発信し、複数の児童間でトラブルになることがある。また、SNSの閲覧を長時間行うことで睡眠時間が削られ、学校で学習に集中できず、授業中にぼんやりする児童がみられる。
- 不登校傾向の児童が複数名いる。別室での学習やフリーマインドなどの利用等、個別に対応をしている。
- 感情のコントロールが苦手な児童がいて、特に友達との関わりに困難さが見られる。自分の気持ちがうまく伝えられず、誤解を受けることもあり、大きなストレスを抱えている児童もいる。学習活動への取り組みにも影響することがあり、保護者や関係機関と連携し対応している。



4 体力テストについて（副校長より） ※昨年度の結果から（東京都平均との比較）

↗上回っている。 ↘下回っている。

男子	上体 起こし	50m走	ソフト ボール 投げ	シャトル ラン	反復 横跳び	長座 体前屈	立ち 幅跳び
1年	↗	↗	↗	↘	↘	↘	↘
2年	↗	↗	↗	↗	↘	↘	↗
3年	↗	↗	↗	↗	↘	↘	↘
4年	↗	↘	↗	↗	↘	↘	↗
5年	↗	↗	↗	↗	↘	↗	↘
6年	↘	↗	↗	↘	↘	↘	↗
	腹筋力	短距離 走力	投力	持久力	敏捷性	柔軟性	跳躍力 瞬発力

女子	上体 起こし	50m走	ソフト ボール 投げ	シャトル ラン	反復 横跳び	長座 体前屈	立ち 幅跳び
1年	↗	↗	↗	↘	↗	↘	↘
2年	↗	↘	↘	↗	↘	↘	↘
3年	↗	↘	↘	↘	↘	↘	↘
4年	↘	↘	↗	↘	↘	↘	↘
5年	↗	↘	↘	↘	↘	↘	↘
6年	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
	腹筋力	短距離 走力	投力	持久力	敏捷性	柔軟性	跳躍力 瞬発力

- 筋力、短距離走（男子）は、比較的良いが、持久力、柔軟性、敏捷性等に課題がある。体育科の授業改善や休み時間の遊び方の工夫をしていく。

運動習慣や運動についてのアンケート（6年生より）

- 運動をもっとしたいと考えている児童が多い。運動することの心地よさを体感できるように指導していく。今年度は、体育館遊びの割り当てを決めて運動に取り組んでいる。
- 自宅や自宅近辺や公園で手軽にできる運動を紹介したり、持久走や縄跳びの取り組みを自宅や自宅周辺でも行えるように働きかける。
- スポーツをすることの良さや日常生活での効果について伝えていく

生活習慣アンケート（6年生より）

- 朝ご飯を食べている児童が多い。ときどきと答えた児童が7.1%いるので更に朝食の大切さを啓蒙していく。
- 8時間以上睡眠をとっている児童が48.6%。また、毎日定刻に寝ている児童が18.5%。10時までに就寝している児童は50%。学習以外でタブレット端末やスマートフォンを使う時間について3時間以上使っている児童がいる。ことから睡眠の大切さを知らせ、SNS ルールの確認、情報モラル教室での指導と併せ、基本的な生活習慣について保護者の協力が得られるように働きかけていく。

5 体力づくりの取り組み（体育主任）

目標

- 進んで運動・スポーツに親しむ元気な児童の育成
- 日常的な運動習慣の定着
- 体力テストの結果を都平均以上に向上

	具体的な取り組み
意識の向上	<ul style="list-style-type: none"> ○運動への多様な関わり方「する、みる、支える、知る」を通して、児童の力が十分に発揮される授業の実践 ○体力の種類（「力強い動き」、「動きの持続」、「巧みな動き」、「体の柔らかさ」）を知り、運動ごとにどの力が高まるのかを意識して行えるようにする。（掲示物の作成）
運動量の確保	<ul style="list-style-type: none"> ○体育朝会と体育委員会集会、「体力づくり」の取り組みの計画的な実施 ○運動がしたくなる環境の整備（「魔法のストレッチ」、「体力貯筋カード」、「体カマスターゲーム」等） ○休み時間の体育用具の使用や体育館利用に関するルールの設定、実施
優れた実践の普及	<ul style="list-style-type: none"> ○ICT 機器の活用 ○指導案・ワークシート・デジタル教材等の校内共有（Google Drive の活用） ○コーディネーショントレーニング

6 理学療法士と学校の連携

（東京都理学療法士協会 区西北部ブロック部練馬区支部 古庄秀明 PT より）

- ・児童向け講座：スポーツ障害予防・車椅子体験・高齢者体験を実施。橋戸小学校では、昨年度5年生に向け

けがの予防について授業を実施。今年度も9月21日5・6時間目に体育館で実施予定

- 7月27日大泉東地区の養護教諭8名と理学療法士7名で意見交流会を行った。

養護教諭より

以前よりケガをする児童が増加している、休み時間に外遊びをしない児童が増えている、スポーツテストでボールが投げられない、体が硬い児童が増えている

理学療法士より

体の使い方について指導する機会を設けてもよさそう、実際の運動（スポーツテストや体育の授業）を見て課題を抽出することが可能、準備運動や整理運動の正しい方法を指導することでケガの予防につながるのではないかと

- 現代の子どもが抱える問題

運動の二極化（外で遊ばない、遊べない子とスポーツのしすぎで障害が起きる子）、スマホやタブレット、ゲームの利用時間の増加、姿勢の悪化（いわゆる猫背）や視力低下、集中力の低下や多動、孤食、ハラズメントやネグレクトなど多岐に渡っている。

- 子どもたちの健やかな成長を促すため先生方と有意義な活動ができればと考えている。

7 指導助言

渡辺 久之先生（内科校医）

- 診察室で待っている間、ずっとスマホを操作している子がいる。幼児も使いこなす。世代が変わった。昔の暑さは扇風機で凌いだけど、今はクーラーになった。世界が変わっていく。コロナや猛暑で運動にペナルティがあり、タブレットという魔物がいる。運動はしてほしいし、タブレットにのめり込んでほしくないが、将来何が正しくなるのか見通せていない状態。

瀧島 宏美先生（眼科）

- 小学校入学前から視力が落ちている。（近視）今年から子供の視力を守ろうと6月10日が子供の目の日になった。6歳で視力1.0を維持しましょうという意図がある。高度近視は、緑内障を発症する。
- 外遊びをすると視力の低下が少ないというデータがある。外遊びの提唱をする必要がある。

生田 剛史先生（歯科）

- コロナウイルス感染症が5類になり、受診する方が増えてきた。ただ、大人は戻ってきたが、子供はまだ戻っていない。
- マスクをしていることで口への関心が薄れている。また、歯ブラシ＝飛沫というマイナスのイメージがついてしまっている。インフルエンザでも言われているように歯磨きをすることで感染確率は下がる。「口」から感染し、口腔内で増殖をする。口腔内を清潔にすると増殖が減らせる。歯ブラシは大切。口の中の管理をしてほしい。

平八重 裕子先生（学校薬剤師）

- 一人一台端末を使うようになり、以前は教科書＋黒板で照度があればよかった。現在はタブレットを使用するので画面の見えにくさ、まぶしさにも注意する必要がある。



報告は以上です。PTA 会長高野様が出席してくださいました。
これからも、子供たちが心身ともに健康でいられるよう、情報を発信していきたいと思
います。ご意見・ご質問等ありましたら養護教諭 藤並までお願いします。