

# 小学校編

---

学校名	八頭町立郡家西小学校
テーマ	基本的な生活習慣の確立を目指して～睡眠時間を確保して、健康な生活を送るために～
出席者	学校医・学校歯科医・学校薬剤師・PTA・本校職員
学校規模	児童数299人
開催日時	平成29年11月29日(水) 19時～20時

### 1 学校の実態及び地域の特徴

#### ○学校の実態及び地域の特徴

本校は、昭和56年に開校以来、校訓「至剛」のもと「心と体のつよい子ども」をめざして教育をしている。通学学区は、古くからの農村地域や市街地に加え新興住宅地があり、近年新興住宅地の児童が増加傾向にある。

### 2 近年の学校保健委員会「議題」

年度	議 題
平成28年度	児童のテレビ・ゲームとのつきあい方
平成29年度	睡眠時間を確保して、健康な生活を送るために

### 3 学校保健委員会の構成メンバー

#### ○学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA(会長・副会長・保健体育部員・生活指導委員)

本校職員(校長・教頭・教務主任・保健体育主事・養護教諭・体育主任・給食主任・栄養教諭・学校栄養職員・安全教育主任)

### 4 本事例のねらい

決められた就寝時刻までに児童が寝られない原因や理由に対する対策を話し合い、児童が睡眠時間をしっかり確保して健康な生活が送れるようにする。

### 5 開催までの手順

- 6月 24日 第1回生活習慣調べ(1週間)
- 8月 19日 PTA保健体育部員が、児童が就寝時刻に寝られない原因について意見を出し合う
- 9月 中旬～下旬 睡眠についてのミニ保健指導(身体測定時に学級毎に実施)
- 9月 26日 第2回生活習慣調べ(1週間)
- 11月 2日 学校保健委員会開催通知の発送
- 11月 中旬～下旬 学校保健委員会資料の作成と、当日の役割分担等の共通理解

### 6 開催にあたって配慮したこと

- (1) 専門家の意見や考え方を協議に反映するために、事前に会の内容(睡眠について)や進め方について説明した。
- (2) 報告内容は、中心議題に関わる内容以外は、成果や課題等の要点のみにして短時間にし、話し合いが十分できるようにした。
- (3) 全ての参加者が発言しやすいよう小グループを作りKJ法による話し合いを行い、出た意見を全員で共有した。
- (4) 平日の夜であることを考慮し、全日程が1時間で終了できるよう努めた。

### 7 会議の概要

#### ○議事の流れや担当者

- 1 開会挨拶〔保健体育主事〕
- 2 報告
  - (1) 健康面について(健康診断の結果・生活習慣アンケートの結果)〔養護教諭〕
  - (2) 体力面について(新体力テストの結果)〔体育主任〕
  - (3) 給食指導について〔給食主任〕
- 3 意見交換及び発表
  - (1) KJ法による意見交換
  - (2) 各グループの発表
- 4 指導助言(学校医、学校歯科医、学校薬剤師)
- 5 閉会挨拶〔校長〕

## 8 会議の記録

議事の流れ	主な発言・活動内容
1 開会挨拶	・会議のねらいや日程について
2 報告	・健康診断等(発育状況・アレルギー疾患の状況・視力の結果・歯科検査の結果) ・「くらしいきいきチャレンジ」生活習慣調べの結果 ・新体力テストの結果 ・給食指導の取組について
3 意見交換及び発表	・KJ法による話し合いの方法の説明を行った後、3グループに分かれて「子どもの睡眠時間を確保する手立て」について、参加者の家庭での取組などを紹介しながら、よりよい方法について考えた。また、グループの中に学校医等の専門家にも加わっていただき、話し合いを進めた。 ・最後に、各グループで話し合われた内容について報告し合い参加者全員で共有した。
4 指導助言	・病気の予防には睡眠が大切で、高血圧とも関連がある。 ・朝の光によって、体を目覚めさせる。 ・記憶力と睡眠は関連がある。 ・子どもの時の寝る時間の習慣は大人になっても続くので、子どもの内に習慣化しておくことが大切である。 など指導を受けた。
5 閉会挨拶	・子どもに基本的な生活習慣を身に付けさせるために一方的に指導すると形だけのものとなり長続きしない。 ・子どもは成長しており、低学年と高学年の子どもへの納得のさせ方は異なる。
6 閉会	・様々なことを守らせるためにルールを作るだけでなく、ルールが守れなかった時にどうするのか相談しておくことも必要だ。

## 9 事後の活動

学校保健委員会で出された意見やアイデア、専門家からの指導助言を「学校保健委員会だより」にまとめて全家庭に配布し、就寝時刻の改善への参考にしてもらえるようにした。  
また、3回目の生活習慣調べを1月に実施し、その結果から成果と課題等について考察し、「睡眠の大切さ」について学級毎にミニ保健指導等を通して指導していく共に、保健だより等を通して啓発を進めていく。

## 10 成果と課題

事前に、PTA保健体育部員の会を持ち、就寝時刻が遅くなる理由を考えてもらい、本会議では、その理由や原因についての対策を考えることにした為、焦点を絞って話し合いができた。また、KJ法による話し合いによって、一部の参加者だけでなく全員の意見を取り上げることができた。  
また、就寝時間は、学力や病気、そして、心が安定した優しさにも関連があるということにも触れられ、就寝時間確保が参加者により身近に感じてもらったと思う。  
しかし、就寝時間が十分確保できない要因は、ケイタイ・スマホ問題、社会体育や習い事、親の仕事などの家庭環境など様々な要因が考えられ、子どもだけの力や、一家庭だけの取組ではなかなか難しい現状がある。子どもたちが健康な生活を送れるように、全保護者が危機感を持ち連帯して取り組めるよう啓発をさらに推進していくことが課題である。

## 11 資料

- (1)開催案内
- (2)学校保健委員会規約
- (3)「くらしいきいきチャレンジ」生活習慣調べカード
- (4)学校保健計画
- (5)学校保健委員会だより

学校保健委員会委員 様

平成29年11月2日

八幡町立郡家西小学校  
校長 田中 晴

学校保健委員会の開催について

晩秋の頃、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。  
本校の健康教育につきましては、平素より格別のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。  
さて、標記の会を下記の通り開催いたしますので、ご多用のことと存じますが、是非  
ご出席いただきますようお願いいたします。  
なお、欠席の場合はお手数ですが下記連絡先までお願いします。

記

1 日 時 平成29年11月29日(水) 午後7時から午後8時まで

2 会 場 郡家西小学校 校長室

3 内 容

- (1) 開 会
- (2) 報 告
  - 健康面について
    - ・健康診断の結果より
    - ・「くらしいきいきチャレンジ」の結果より
  - 体力面について
    - ・新体力テストの結果より
  - 給食指導について
  - その他
- (3) 意見交換
  - 児童の就寝時刻について
- (4) 指導助言(花木学校医・植田学校歯科医・長谷川学校薬剤師)
- (5) 閉 会

欠席連絡先 八幡町立郡家西小学校 電話：0858-73-0031 (準田)

【資料1 開催案内】

郡家西小学校 学校保健委員会規約

第1条 本会は、郡家西小学校「学校保健委員会」と称し、事務局を郡家西小学校に置く。

第2条 本会は、校長の諮問に応じ、児童の健康を保持増進するため、積極的な助言と協力をすることを目的とする。

第3条 本会は、前条の目的を達成するため、次の事業を行う。

- 1 学校保健計画に関する事
- 2 学校教育及び給食指導計画に関する事
- 3 学校環境衛生の維持、改善、整備に関する事
- 4 学校保健、学校給食に関する保護者の理解や協力に関する事
- 5 その他、目的達成に必要な事項

第4条 本会は、校長が委嘱する次の構成員によって組織する。

- 1 学校医、学校歯科医、学校薬剤師、(学校栄養職員)
- 2 PTA会長、副会長、保健体育部長、(生活指導委員)
- 3 教頭、教務主任、保健体育主事、養護教諭、体育主任、給食主任、(安全教育主任)
- 4 その他、校長が必要と認めた者

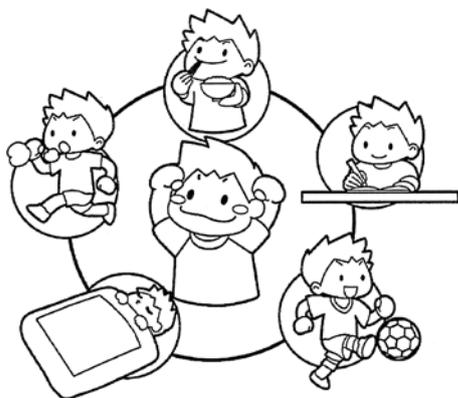
【付則】

本規定は、昭和59年4月1日より発行する  
一部改正 昭和61年7月18日  
一部改正 平成7年7月6日  
一部改正 平成10年7月10日  
一部改正 平成23年7月6日  
一部改正 平成24年7月24日

【資料2 学校保健委員会規約】

# くらしいきいきチャレンジ

～ 気持ちのよい学校生活を送るために ～

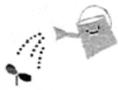


◇寝る時刻 時 分  
◇起きる時刻 時 分

郡家西小学校

年 組 番 名前

【資料3 くらしいきいきチャレンジカード表紙】



# 1週間集中してがんばろう！

年 組 番 (男・女) なまえ \_\_\_\_\_

できたら○、できなかったら△をつけましょう。

日	日	ねた時こく	時こく に きめた ねる	おきた時こく	時こく におきる	自分で おきる	朝ごはんを 食べる	テレビ・ゲーム 1時間以内	ノーテレビ・ ノーゲーム	◆ねる時こく ( )	
										めやす	1、2年生 9:00 3、4年生 9:30 5、6年生 10:00
六 月	21日(火)	:	:	:	:	:	:	:	:	★自分のかんそう	
	22日(水)	:	:	:	:	:	:	:	:		
	23日(木)	:	:	:	:	:	:	:	:		
	24日(金)	:	:	:	:	:	:	:	:		
	25日(土)	:	:	:	:	:	:	:	:	★家の人の感想	
	26日(日)	:	:	:	:	:	:	:	:		
	27日(月)	:	:	:	:	:	:	:	:	★○の合計	
	○の数										点
九 ・ 十 月	26日(月)	:	:	:	:	:	:	:	:	★自分のかんそう	
	27日(火)	:	:	:	:	:	:	:	:		
	28日(水)	:	:	:	:	:	:	:	:		
	29日(木)	:	:	:	:	:	:	:	:		
	30日(金)	:	:	:	:	:	:	:	:	★家の人の感想	
	1日(土)	:	:	:	:	:	:	:	:		
	2日(日)	:	:	:	:	:	:	:	:	★○の合計	
	○の数										点

【資料3 くらいいききチャレンジカード内容(一部)】

平成29年度

## 学校保健年間計画

八頭町立郡家西小学校

月	保健目標	学校行事	保健管理			保健教育		組織活動
			心身	生活	環境	保健指導		
						日常・ショート	学級活動	
4	自分の体を知ろう	発育測定 修学旅行前健康診断 尿検査 心電図検査 内科検診(結核検診含む) 全校遠足	保健調査 発育測定 ○内科検診(含結核) ○運動器検診 尿検査 内科検診(結核検診含む) 健康観察	立標指導	安全点検 机・椅子適正配置 校舎内外掃除 ○飲料水検査 環境衛生点検 薬品・衛生材料の点検 大掃除 清掃用具の整備	健康診断の受け方と目的 保健室の機能と利用の仕方 トイレの使い方(1年) トイレの掃除の仕方(6年)		学校保健計画の立案 児童保健委員会活動開始 各係活動
5	清潔な暮らしをしよう	防災訓練(火災)のびのび記録会 修学旅行(6年)	○歯科検診 検診結果の通知と事後処置 ○修学旅行前健康診断 健康相談 健康観察 頭髪検査	4年宿泊学習前健康調査 健康生活調査 6年修学旅行前健康調査 立標指導	安全点検 環境衛生点検 防火用具の点検・整備 プール清掃と水質検査	清潔な生活習慣 大人の準備(6年)		各係活動
6	歯を大切にしよう	宿泊学習(4年) プール開き 歯の衛生週間	定期健康診断結果の統計・まとめ 疾病の治療勧告 健康相談 健康観察 よい歯の表彰	梅雨時の健康管理 水泳の健康管理 立標指導	安全点検 環境衛生点検 プール水質検査 校地の整備	歯を大切に プールのきまり 歯の指導(全学年) からだをきれいに(1年)		各係活動
7	夏を健康にくらそう		疾病の治療勧告 健康観察	水泳の健康管理 夏の保健安全対策 立標指導	安全点検 環境衛生点検 プール水質検査 草取りと大掃除	夏の健康な過ごし方		各係活動
8	きまりよくくらしをしよう		う歯や病気の治療	水泳の健康管理	プール水質検査			
9	強い体にきたえよう	身体測定 プール納め 運動会	身体測定 夏休み健康状況把握、 疾病治療状況把握 健康観察	運動会前の保健安全対策 立標指導 健康生活調査	安全点検 環境衛生点検 プール水質検査 清掃用具の整備 ○ダニ検査	疲労と休養・睡眠 こんな時どうするの(2年) 男女の心の成長(6年)		各係活動

【資料4 学校保健計画(前半)】

月	保健目標	学校行事	保健管理			保健教育			組織活動
			心身	生活	環境	保健指導		保健学習	
						日常・ショート	学級活動		
10	目を大切にしよう	目の愛護デー 就学時健康診断 マラソン大会 防災訓練(地震)	視力検査 健康観察 マラソン大会健康管理	立腰指導	安全点検 環境衛生点検 運動用具の点検と衛生管理 ○照度・まぶしさ・黑板 状況調査	目を大切に 姿勢指導	男の子の色、女の子の色(3年)	けがの防止(5年) インターネットの危険性(5年)	各係活動
11	好ききらいせず何でも食べよう	学校保健委員会	健康観察 ○歯科検査(歯内)	立腰指導	安全点検 環境衛生点検 教室換気	食べ物と栄養	男の子・女の子、赤・青・みどり元気な体(1年)		各係活動 学校保健委員会
12	外で元気よく遊ぼう		疾病の治療状況まとめ、治療経過 インフルエンザ予防対策、感冒調査 健康観察 色覚検査(1年希望者)	冬の健康安全対策 手洗い・うがいの励行 立腰指導	安全点検 環境衛生点検 暖房機点検整備 教室換気 大掃除	戸外運動と健康 きまりよい生活		病気の予防(6年)	各係活動
1	冬の病気を防ごう	身体測定	身体測定 冬休み健康状況把握 インフルエンザ予防対策、感冒調査 健康観察	手洗い・うがいの励行 立腰指導	安全点検 環境衛生点検 教室換気 ○教室内空気検査 暖房機点検整備	かぜの予防 よくかんで食べよう(給食週間)		病気の予防(6年)	各係活動
2	心に栄養を与えよう	5・6年スキー教室	感冒調査 健康観察	手洗い・うがいの励行 立腰指導 5・6年スキー教室前健康調査	安全点検 環境衛生点検 教室換気 暖房機点検整備	姿勢指導 心の健康	おへそってなあに(2年) 命のリレー・テレビ・マンガと私たち(3年) 性被害・加害(6年)	毎日の健康と生活(3年) 育ちゆく体とわたし(4年) 心の健康(5年) 病気の予防(6年)	各係活動
3	1年間の健康生活を振り返ってみよう		学校保健の評価 学校保健資料のまとめ 健康診断諸帳簿点検整備 健康観察	手洗い・うがいの励行 立腰指導 健康生活の反省	安全点検 環境衛生点検 施設設備の点検・修理・改善 大掃除	耳を大切に 健康生活のまとめをしよう			各係活動 反省

【資料4 学校保健計画(後半)】

## 学校保健委員会だより

平成29年12月7日  
都立刈野小学校

「睡眠時間を確保して、健康な生活を送るために」をテーマに11月29日(水)花木小学校長、長谷川学校薬剤師、PTA執行部・PTA係部員、本校職員代表の参加で学校保健委員会を開催しました。

本年度の健康面、体力面、給食指導の報告の後、「就寝時刻に寝させるための工夫」について参加者で話し合いました。話し合っていた内容について保護者の方にお知らせしますので参考にしてください。児童のよりよい生活習慣につながりますようご協力をお願いします。

また、学校医さん・薬剤師さんにご指導いただいたことも合わせてお知らせします。

◎花木小学校医さんより

- 睡眠はいろいろな病気の予防に関係している。日本人の睡眠時間は世界の中でも短いと言われるが、日本人はこの先大丈夫なのかと思う。
- 朝の光を浴びて体を目覚めさせる。朝の光が入るような状態で寝ると、朝目がめやめやすい。

◎長谷川学校薬剤師さんより

- これからインフルエンザやノロウイルスが流行する時期になるが、これらに対する免疫力も睡眠不足で低下しやすい。
- 私の学生時代の経験からも夜11時～1時の間は寝た方が記憶の定着が良かったように思う。
- 寝る時間の習慣は大人になってもぬけない。高血圧の患者さんに話を聞くと若い時から睡眠時間が短い人がいる。子どもの時からの習慣は大切だと思う。

**話し合いで先立ち、保健委員の皆さんに「寝る時間が守られぬ」原因を予想してもらいました。その結果が下記のようにまとまりました。**

<p>○低学年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>親と同じ時間になってしまう。・学童から帰ってTVを見る。</li> <li>遊ぶのが楽しく、朝寝と明日の準備が遅くなる。</li> <li>朝寝まで寝ていて、夜元気。</li> <li>親の寝りが遅く、食事、お風呂が遅くなり寝るのも遅くなる。</li> <li>上の兄弟姉妹と一緒にいるので寝ない。</li> <li>(長子の時は親もそんなに寝させない)</li> <li>寝る時間になかなか寝られない。・明日の準備をするのが遅い。</li> <li>入浴をして寝る時間にするという時間になる。</li> <li>体を動かさない(日中の運動不足) → 寝られないから寝ない。</li> <li>上の子のスゴさが合わせていると夕食が遅くなる。</li> </ul> <p>○高学年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>親がいつも早起きしているのでもう寝たくない。</li> <li>下校時刻が遅い朝寝は無し。</li> <li>習い事や放課後の塾上、水泳などで帰宅が遅くなり、宿題等が遅くなる。</li> <li>体を動かさない(日中の運動不足) → 寝られないから寝ない。</li> <li>精神的にも大人になり、自分の趣味(ネット、TV、ラジオ、パソコン等)をしてつい寝かしてしまふ。</li> <li>親の言うことを聞かない。(反抗期)</li> <li>塾、スゴさ、宿題(量が増える)などがある。</li> <li>休日前は夜更かししてもよいという感じになっていて(金・土)はだらけてしまう。</li> </ul>	<p>○中学生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>本を読んでいる。</li> <li>遊び盛り。</li> <li>つい、遅くなってしまふ。</li> <li>TV、パソコン、ゲームなどの誘惑が多く、すぐに止められない。</li> <li>寝る時間になかなか寝られない。</li> <li>体を動かさない → 寝られないから寝ない。</li> <li>上の兄弟姉妹に合わせてしまう。</li> <li>親が早く寝ると子どもは寝るタイミングを任せてしまう。</li> <li>「大人は寝ないの？」という反抗心から。</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**上記の対策について参加者で話し合いました → 画面をご覧ください**

**画面へ**

◎両親の帰宅が遅い

- 親の生活時間に子供を合わせない。親が見本になり早く寝る。
- 親も家事などを抜いて子どもと一緒に寝る。
- 親は寝たふりをして子どもと一緒に寝、子どもが寝た後で家事等をする。
- 親の生活時間に子供を合わせない。
- 祖父母に甘えられる部分はお断りする。
- 夫婦で分担する。
- 年長者に寝かしつけを頼む。
- 9:30になったら電気を消す。
- 夕食、お風呂を早めにする。
- 帰宅が遅くなる時の夕食はすぐに食べられるものにする。(カレー・丼もの等)
- 遅くなる時は夕食を事前に下ごしらえしておく。

◎兄弟の生活時間に下の子が合わせてしまふ

- 家族の協力
- 親の意識改革(子供中心の生活)
- 残業ゼロの社会

◎寝た後も目が忙しく、寝させるタイミングを子どもに任せてしまふ

◎子どもが早く寝く(運動不足等) ◎親の言うことを聞かない(反抗期等)

◎休日前の宿題だらけで寝る

- 朝早く起きる。(朝起きたら日の光を浴びる。)途中寝は15分まで。
- 1時間早い生活時間にする。
- 眠くなくても時間になったら布団に入り静かになる。
- 学年によって寝る時間には差があっても当然と説明して納得させる。
- 親も一緒に寝る部屋に行く。
- 早く風呂に入る。
- 家族みんなが同じ時間に行く。
- 休日は親子で体を動かす。
- 家で出来る筋トレ(プランク・スクワット・体幹トレーニング)をする。
- 寝る前の30分はスマホ、パソコン、テレビをやめる。
- 高学年になると習慣が定まらなくなるので、低学年のうちから親もガンバレ!!
- 睡眠の大切さを親子で学ぶ。
- 見たいテレビは録画して休日に見せる。
- テレビを消す時間・消灯を決めて、親も一緒に毎日実行する。
- 子どもとルールとペナルティを決める。
- 親の権威の確立。西洋の親は厳しらしい。

◎習い事やスゴさが遅くなる ◎宿題や明日の準備が終わらない

◎遊びや読書に夢中になっている

- ◎帰宅後は宿題、明日の準備を一番先にさせる。親が帰宅するまでに終わらせる。
- ◎宿題が終わっていても、きまった時間に寝させる。宿題は朝起きてさせる。
- ◎宿題は習い事やスゴさが遅くても終わらせておく。
- ◎テレビを消して宿題をする環境に家族も協力する。(たまには、ご褒美)
- ◎テレビ・ゲームの時間を決める。
- ◎スゴさ、習い事は遅くても8時までは終わるようお願いしてみる。
- ◎遊ばせスケジュールを決める。
- ◎1週間、もしくは1月の頑張りにご褒美。

◎校長先生のお話より

◎子どもの体とは日々成長している。親も子どもの成長に合わせて対応を変えていく必要がある。

【資料5 学校保健委員会だより】

学校名	鳥取市立東郷小学校
テーマ	歯の健康について ～いかに歯みがきを習慣化するか～
出席者	学校歯科医・学校薬剤師、PTA、本校職員
学校規模	児童数 29人
開催日時	平成 26年 2月 6日（木） 14時50分～ 15時55分

### 1 学校の実態及び地域の特徴

#### ○学校の実態及び地域の特徴

本校の校区内には歯科医院がないことから、むし歯の治療率が低くなっている。保護者は学校に協力的で家庭と連携した取組が比較的によりやすい環境にあり、平成25年度より歯の指導に力を入れ、フッ素うがい等年間を通して指導してきている。

### 2 近年の学校保健委員会「議題」

年度	議 題
平成25年度	①親子で取り組もう 命の入り口歯と健康 ②親子で取り組もう こどもの歯を守るために
平成26年度	①よりよい生活習慣づくり 歯の健康を中心に ②よりよい生活習慣づくり 睡眠の大切さを中心に
平成27年度	①こどもの健康と砂糖 ②東日本大震災から学ぶ
平成28年度	①めざせ元気な歯と体 ②ライフスタイルの向上をめざして

### 3 学校保健委員会の構成メンバー

○学校医、学校歯科医、学校薬剤師、教職員、PTA代表(会長、副会長、)、児童代表

### 4 本事例のねらい

(1)フッ素うがい、アンケート結果、専門医との連携等を通して、歯の健康について共に考え、家庭と学校が連携を図り、習慣化へつなげていく。

### 5 開催までの手順

10月 1日	アンケート実施
10月 12日	生活習慣アンケート結果集計
1月 15日	原案作成
1月 22日	学校保健委員会開催通知発送
1月 27日	資料完成・資料事前発送

### 6 開催にあたって配慮したこと

- (1)学校の実態や指導して欲しい内容について講師や指導助言の先生と事前に打合せを行った。
- (2)学校保健委員会の議題に歯の健康を継続的に取り組み次年度につなげる。

### 7 会議の概要

#### ○議事の流れや担当者等

- 1 開会のことば(PTA会長)
- 2 あいさつ(学校長)
- 3 指導助言者紹介
- 4 歯の健康の取組(養護教諭)  
今年度の取組・成果・課題・来年度への提案
- 5 講話(鳥取県歯科衛生士会 会長)
- 6 指導助言(学校歯科医・薬剤師)
- 7 終わりのことば(学校長)

## 8 会議の記録

議事の流れ	主な発言・活動内容
1 開会のことば 2 開会あいさつ(PTA会長) 3 講師・指導助言者紹介 (保健体育主事) 4 今年度の「歯の健康」のための 取組報告(養護教諭)	鳥取県歯科衛生士会会長 高場 由紀美 学校歯科医 馬淵 優 先生 学校薬剤師 水本 京子先生  ① 歯科医師会による小学校巡回指導 ② もぐもぐタイム・歯みがきタイムの導入 ③ 学校保健安全委員会 ④ 委員会活動(キラリン歯表彰式・歯みがきカレンダー・掲示物の工夫・治療完了クラスの表彰) ⑤ フッ化物洗口の導入 ⑥ 染め出し検査 ⑦ 成果と課題 ⑧ 来年度への提案
5 講話 鳥取県歯科衛生士会 会長 高場 由紀美 氏	「親子で取り組もう 子どもの歯を守るために」 ・口は命を支えている。 ・「食べる」機能は、ものすごく巧妙にできている。 ・「歯周病」というのは、歯ぐきではなく、あごの骨が溶けてしまう恐ろしい病気
6 指導助言 学校歯科医 馬淵 優 先生 学校薬剤師 水本 京子先生	・フッ化物洗口について ・咀嚼が消化器官へ与える影響
7 終わりのことば(学校長)	

## 9 事後の活動

- ・学校保健安全委員会で講話していただいた内容と保護者へのアンケート結果(回収率88%)を2月のほけんだよりへ掲載した。
- ・学校保健安全委員会で行った保護者アンケートを集約し、あがってきた課題や成果をまとめた。

## 10 成果と課題

- (成果)
- ・健康教育参観日に拡大学校保健安全委員会として保護者全員へ参加を呼びかけた結果、84%の保護者が参加し、歯の健康指導を学校と家庭が連携して考えることができた。
  - ・年間を通して、歯の健康について指導した結果、むし歯の治療が終わった児童が90%、治療に通った児童が100%となるなど家庭の意識が高まった。
- (課題)
- ・保護者の感想から長期休業になると、歯みがきのできていない児童が増えることがわかった。

## 11 資料

- (1)ほけんだより
- (2)学校保健安全委員会アンケート



鳥取市立東郷小学校  
第11号  
2013. 2. 13

## 学校保健安全委員会

### 親子で取り組もう ～子どもの歯を守るために～

2月6日（木）第2回学校保健安全委員会が行われ、教職員と保護者17名（参加率68%）が参加しました。鳥取県歯科衛生士会会長の高場由紀美先生に講話を、学校薬剤師の水本先生に指導助言をいただきました。

高場先生は、専門的で非常にわかりやすいお話をしてくださり、また、歯の健康の大切さについて熱い情熱をもって丁寧に心をこめて話してくださいました。参加した保護者の皆さんにも、その情熱がしっかりと届いたようです。

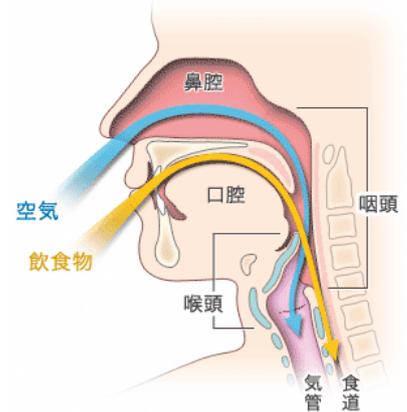


#### 口は命を支えている

- 日本人は、歯をそまつに扱う国民と言われています。歯を1本抜くことに、あまりに寛大すぎるのです。生涯おいしく食べ、楽しく話し、よく笑うには、口の健康を守らなければいけません。
- 表情を作るのも口の働きです。笑顔は人を癒します。子ども達の笑顔は、なおさらです。
- 乳歯は英語で「milk teeth(ミルクティース)」といい、それはまるで真珠のような輝きです。高場先生が「pearl teeth(パールティース)」と名付けたいほどに、それはそれは美しい歯だそうです。しかし乳歯は柔らかく、すぐむし歯になってしまいます。子ども達の笑顔を支える「pearl teeth」を守っていくのは、大人の役割なのです。

#### 「食べる」機能はものすごく巧妙にできている

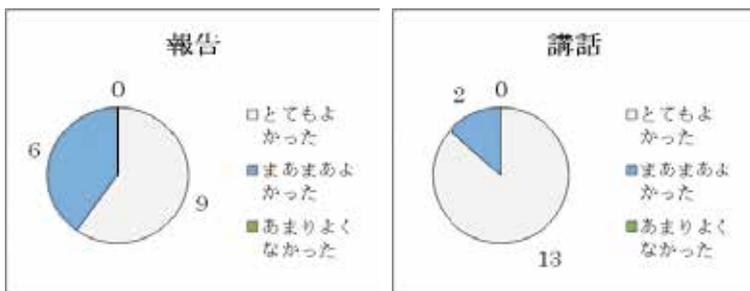
- 舌は、口の中の手です。食べ物をわざわざ歯の上には乗せなくても、舌が歯の上に上手に運んでいます。食材を見極め、どの歯でかむと良いか、瞬時にセンサーが判断します。そのセンサーは、赤ちゃんの頃からいろいろな食材を食べることで習得できます。
- 咀嚼(そしゃく)は、食べ物をかみ砕いて飲み込むだけではなく、唾液による口の中の自浄作用があります。
- 口や舌は脳の大部分を使って動かしています。かむことは、それだけ脳を刺激しているのです。
- 空気の通り道と食べ物の通り道は交差しています。口の中が細菌だらけだと、肺炎になりやすくなってしまいます。歯みがきをすれば、肺炎は予防できます。



#### 「歯周病」というのは、歯ぐきではなく、あごの骨が溶けてしまう恐ろしい病気

- 体の骨が溶けてしまう病気はなかなかありません。なのに、現代人の80%が歯周病にかかっています。
- 歯周病にかからないためには、しっかりと定期的に歯医者に通いましょう。そして、歯を大切にしている大人の見本を子どもにみせましょう。
- 歯を、口を、命を大切にする人づくりをしていきましょう。大人が歯を大切にすれば、子どもには伝わりやすくなります。

# 保護者のみなさんのアンケートより



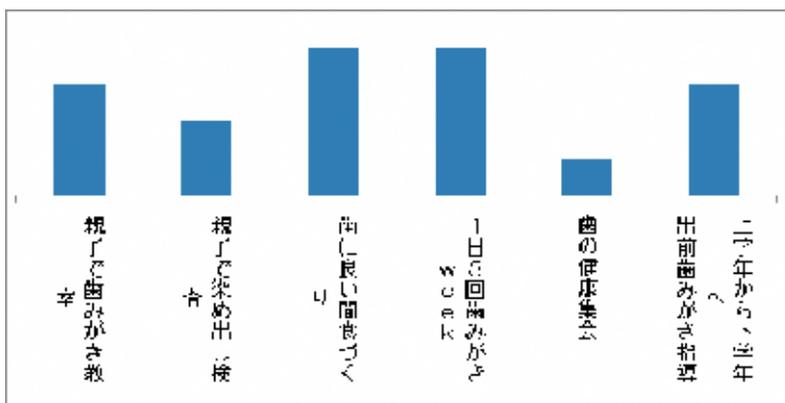
アンケート回収率  
**88%!**  
ありがとうございました！

## 感想

- ・高場先生のお話、大変ためになりました。口からいろいろな菌が入るので気をつけなければいけないんだなあと思いました。
- ・とても勉強になりました。歯の健康についてよくわかりました。
- ・歯みがきはしっかりしようと心がけていましたが、これからは定期的に歯科医院へ行こうと思いました。
- ・口の中を清潔にすることが、歯・命を守ることにつながるのだということを再認識しました。
- ・改めて、歯の大切さについて考えさせられるお話を聞かせていただきました。子どもに注意する前にまずは自分の歯ですね…。子どもに歯をみがいてもらうということも、おもしろいと思いました。
- ・歯や口の中の健康が全身の健康、ひいては命にとって重大な影響を及ぼすということ。普段気にも留めていなかった口の中の働きのこと。とてもわかりやすく説明していただきました。この歳になって、歯を軽んじてきたことをすごく後悔したり、よく考えたりするようになりました。子どもには後悔してほしくないなので、普段から親がきちんと歯のことを考える姿勢を見せていきたいです。
- ・お話がとても具体的で、専門的な言葉もよくわかりました。歯みがきの正しい方法や、口内の仕組みなどもよく理解できました。本当に良い講演でした。
- ・子ども達にも危機感を感じてほしいので、永久歯が大人になってから本当に大切な歯なんだということを知ってほしいです。
- ・歯周病がどういうものか初めてわかり、理解することができました。わかりやすいお話でよかったです。
- ・歯と口が生きるためにとても大切だと思いました。家でも歯みがきをもっとしっかりやっっていこうと思います。
- ・歯みがきをがんばります。親も。
- ・嚥下（えんげ）や咀嚼（そしゃく）も歯の健康に関わっているとわかり勉強になりました。福祉施設で働いており、きれいな歯の方となるとほとんどいらっしゃらないので、意識していきたいと思いました。
- ・自分の歯のこと…深く考えたことがなかったので、考える良いきっかけになりました。改めて、噛むことがどれだけ大事わかりました。

### ☆来年度の取組アンケート☆

学校と家庭と地域で、楽しく歯の健康づくりをしていくには、どんな取組をしていきたいか、アンケートをとりました。来年度の参考にさせていただきます。



## 学校保健安全委員会 アンケート

平成26年2月6日(木)  
鳥取市立東郷小学校

本日の学校保健安全委員会は、いかがだったでしょうか？  
今後の会の持ち方や内容について参考にしたいと思っておりますので、感想をお聞かせください。

◆報告について

1 とてもよかった      2 まあまあよかった      3 あまりよくなかった      4 よくなかった

◆講話について

1 とてもよかった      2 まあまあよかった      3 あまりよくなかった      4 よくなかった

◆感想を何でもどうぞ

◆来年度の取組について・・・

\*やってみたい取組に○をしてください。

- ・親子で歯みがき教室      ・親子で染め出し検査      ・歯によい間食作り
- ・1日3回歯みがきWeek      ・歯の健康集会      ・上学年から下学年へ出前歯みがき指導

\*その他やってみたい取組があればぜひご記入ください。

ご協力いただきありがとうございました。

学校名	米子市立福米東小学校
テーマ	東っ子の心とからだの健康について
出席者	学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA、本校職員
学校規模	児童数 610人
開催日時	平成28年8月24日(水) 13時15分～14時45分

### 1 学校の実態及び地域の特徴

商業施設が多い市街地にあり、マンションや賃貸物件が多いため転入が多い。児童は、明るく素直で優しく、自分の役割や責任をまじめに果たそうとする子どもが多い。しかし自己中心的で、友だちに対する思いやりが十分でない児童や、自信がなく、物事に取り組む意欲が低い児童もいる。生活習慣調査の結果、朝食はほとんどの児童が食べている(97.6%)が、歯みがきが毎朝できていない児童もいる。(毎朝する87.8%)遅刻や欠席、保健室来室の多い児童の中には、生活習慣が不安定で、家庭的な問題や、心の健康問題を抱えている児童もいる。

### 2 近年の学校保健委員会「議題」

年度	議 題
平成27年度	「子どもたちがメディアコントロールをするためにできること」
平成28年度	「子どもたちが健康に過ごすためにできること」

### 3 学校保健委員会の構成メンバー

○学校医(内科、耳鼻科、眼科)、学校歯科医、学校薬剤師、教職員(校長、教頭、教務、保健体育主事、養護教諭、給食主任、安全主任、各学年健康教育部員) PTA代表(会長、副会長、保健体育部員)

### 4 本事例のねらい

- (1)健康診断結果、生活習慣アンケート結果、体力テスト結果より、子どもたちが健康に過ごすためにできることについて協議する。
- (2)家庭と学校が連携を図り、健康問題について共に考え、習慣化へつなげていく。

### 5 開催までの手順

5月 25日	原案作成
5月 30日	生活習慣調査実施
7月 1日	生活習慣調査結果集計
7月 5日	学校保健委員会開催通知発送【第一次】
8月 19日	資料完成・資料事前発送

### 6 開催にあたって配慮したこと

- (1)会員が参加しやすいように、病院の昼休憩の時間に設定し、時間厳守で実施した。
- (2)学校医の意見や考え方を協議に反映させるため、当日資料を事前に持参し打合せを行った。
- (3)報告を短時間にし、協議時間を多めにとり、小グループでの協議を行い参加者全員が発言できるように配慮した。

### 7 会議の概要

- 1 会長あいさつ(学校長)
- 2 出席者自己紹介
- 3 報告:健康診断結果(養護教諭)生活習慣アンケート結果(保健体育主事)体力テスト結果(体育主任)
- 4 学校医より健康診断結果と本校の児童最近の動向について(学校医 学校歯科医 学校眼科医 学校耳鼻科医 学校薬剤師)
- 5 協議(学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA、教職員) 小グループ → 意見交換
- 6 まとめ(保健体育主事)
- 7 副会長あいさつ(PTA会長)
- 8 感想・評価表記入

## 8 会議の記録

議事の流れ	主な発言・活動内容
1 会長あいさつ(学校長) 2 出席者自己紹介 3 児童の現状について報告 1) 学校 ・健康診断結果(養護教諭) ・生活習慣アンケート結果 (保健体育主事) ・体力テスト結果(体育主任) ・姿勢を良くするためのヒント (小教研研修より養護教諭) 2) 学校医・学校薬剤師より ・健康診断結果と本校児童の 状況や最近の動向について  4 2学期からの取組について 協議 小グループ → 意見交換 5 まとめ(保健体育主事) 6 副会長あいさつ(PTA会長)	<b>協議</b> 2学期からできること テーマ:「子どもたちが健康に過ごすためにできること」 協議 小グループ → 意見交換  <b>【家庭でできる取組】</b> ○ 幼い頃から、体を動かす経験を多くとるようにする。 (登下校は、歩く。) ○ 体をしっかり動かすと、早く寝ることができ、朝もすっきりと 起きることができる。(適度な疲労によって規則正しい生活 を送ることができる。) ○ メディアのルールを決め、家族で守る。  <b>【学校で考えられる取組】</b> ○ 学級で引き続き、よい姿勢について指導をしていく。 ○ 体を動かす遊びの工夫を仕組んでいく。(学級遊び・ゴム 跳び・手押し相撲・渡り廊下にけんけんぱコーナーなど) ○ 遊んで楽しいと思える集団づくりを仕組む。 ○ ランランタイム・ボルトタイム・ぴよんぴよんタイムや東っ子 体操・ラジオ体操で体を動かす。 ○ いきいきキャンペーンの項目に運動をしたかどうかのチェ ック欄を設ける。

## 9 事後の活動

8月24日 事後アンケート実施【評価】  
 8月31日 校内研究組織 3プロ 健康教育部実施 学校でできることを職員に提示  
 9月 1日 学校保健委員会礼状 学校保健委員会だより校正(学校医)  
 9月 5日 学校保健委員会だより発行

## 10 成果と課題

- ・ 視力低下予防、体力保持、健康のため、各学級に姿勢の掲示資料を貼り、姿勢について毎日継続して指導をするよう確認した。(朝の歌、授業の始まりと終わり、授業中)
- ・ 体力テスト結果から、投力、俊敏性、跳躍力、持久力・柔軟性が低調であることから、以下のような取組を実施し体力向上を図った。(ランランタイム・ボルトタイム・ぴよんぴよんタイム・ドッジボール大会)(柔軟の日 → 毎月7のつく日に長座体前屈の測定会を実施)
- ・ 27年度学校保健委員会で提案されたいきいきキャンペーンにあわせた「情報モラル週間」を実施し、全校児童が情報モラルについて学習し意識が高まった。
- ・ 28年度より夜開催を昼に開催した。学校医、教職員には高評価であったが、保護者の参加が少なかった。年度当初より保体部員には周知していたが、保護者の出席を増やす工夫が必要である。

## 11 資料

- (1) 学校保健委員会だより
- (2) 学校保健委員会資料・表紙・生活習慣アンケート結果
- (3) パワーポイント資料
- (4) グループ協議資料
- (5) 学校保健委員会評価表

8月24日(水)に、学校保健委員会を開催しましたので、その内容を報告します。

〈目的〉

学校保健の諸問題について、児童の健康を保持増進させるための研究協議と連絡調整を行うことを目的とする。

〈メンバー〉

学校医・学校歯科医・学校眼科医・PTA 会長・PTA副会長・保健体育部員・学校長・教頭・教務主任・保健体育主事・体育主任・給食主任・安全主任・養護教諭、各学年代表

〈内容〉

児童の現状について

健康診断結果

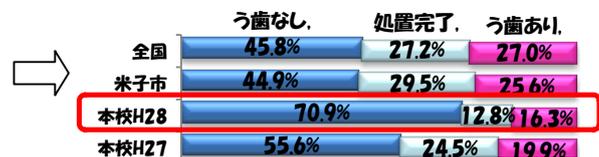
① 身体測定結果

全体的に、全国・米子市平均を下回り、体位が小さい傾向にある。

		身長(cm)				体重(kg)			
		本校	全国	鳥取県	米子市	本校	全国	鳥取県	米子市
男	1年	△ 115.7	116.5	116.3	115.9	△ 21.2	21.3	21.5	21.3
	2年	△ 121.0	122.5	122.6	122.3	△ 23.9	23.9	24.1	24.2
	3年	△ 126.4	128.1	127.9	127.5	△ 25.8	26.9	26.6	26.3
	4年	△ 133.1	133.5	133.3	133.2	△ 29.9	30.4	30.0	29.7
	5年	△ 138.9	138.9	139.1	138.7	△ 33.6	34.0	33.7	33.5
	6年	△ 144.4	145.2	145.5	144.1	△ 37.0	38.2	38.0	36.7
女	1年	△ 113.7	115.5	115.9	115.0	△ 20.3	20.8	20.9	20.8
	2年	△ 121.5	121.5	121.5	121.4	△ 23.5	23.4	23.4	23.4
	3年	△ 126.0	127.3	127.8	127.2	△ 25.7	26.4	27.1	26.2
	4年	△ 133.6	133.4	133.0	132.6	△ 30.3	29.7	29.6	29.4
	5年	△ 137.8	140.1	139.9	139.9	△ 32.9	33.9	33.6	33.7
	6年	△ 145.2	146.7	146.6	146.5	△ 36.5	38.8	38.4	38.0

② 歯科検診結果

全国・米子市平均と比較しても、う歯のない児童が多く、歯の状態は良く、昨年よりう歯のない児童が増加している。



③ 眼科検診結果

視力は、昨年より1.0以上の児童が増加している。学年が上がると、視力低下者が多くなっていく。米子市・全国と比べ0.3未満の児童が多い。



④ 耳鼻科検診結果

アレルギー性鼻炎の児童(170人)が年々増加しており、米子市平均と比較しても多い。

体力測定結果

男女ともに全体的に県平均を下回る。

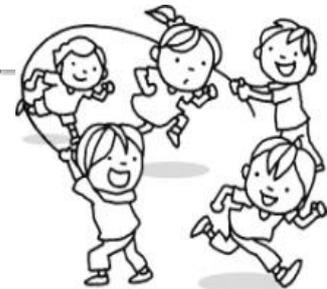
男子は、握力、上体起こし、シャトルラン、ボール投げは6学年とも県平均を下回る。

女子は、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、シャトルランは6学年とも県平均を下回る。

昨年度の学校記録と比べると男子よりも女子の方が下がっている。特に2年生、

3年生が大きく下がっている。

運動能力の低下は、児童の生活習慣、運動習慣に大きく起因しており、学校全体で、投力、俊敏性、跳躍力、持久力を高めるような運動、遊びを教科体育、課外体育、委員会の取り組みなどで意図的に設定していく必要がある。



各学校医の先生より

学校医 大野先生

健康状態ではこどもの肥満は大人の肥満につながる。今から気をつける。

体力は、20年前の5歳児と今の3・4年生が同じくらい。小さい時代よりメディアの中で育ち体力がどんどん落ちている。下の年齢より運動をしていく。

学校医(眼科) 富長先生

視力低下予防のため、必ず家庭で約束をして、パソコン、ゲームの時間が増えないようにする。アレルギー性結膜炎の児童は、アイボン等を常用するのはよくない。時々、ひどい時の使用はよい。

学校薬剤師

木村先生

学校環境検査として、ダニ、空気、ホルムアルデヒド、照度等の検査をしている。

基準はクリアしているが、新しい校舎は特に空気の流れを良くすることが大事である。

学校歯科医 稲村先生

むし歯ができる原因は歯垢。歯垢を落とす歯みがきの練習をしっかりとしてほしい。今年もはみがき練習を実施予定。

学校医(耳鼻科) 荒川先生

アレルギーは低年齢化し、治る子はほとんどいない。症状のあるときは、必ず受診すること。慢性化し鼻がつまっているのに気づかずそのままにしている児童もいる。



### 生活習慣調査結果

朝ごはんは、8割以上の児童が食べてきているが、時々食べないで登校する児童が、1年生と6年生におよそ1割いる。全国学力テスト、体力テストの結果をみると学力と朝ごはんは、相関関係があり、食べている方が成績が良い。しっかりと食べてほしい。

睡眠時間は高学年になるほど、少なくなる傾向がある。起床時刻は半数以上の児童が6時半まで、ほとんどの児童が7時までである。低学年の方が早く起きる傾向があるが、1割の児童は7時半頃起きています。

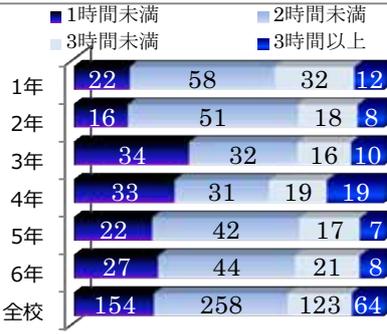
寝る時刻は、高学年になるほど遅くなりがちである。8割以上の児童が、10時までに寝ているが、11時過ぎに寝る児童も減ってきているものの1割程度いる。

平日のメディアに接する時間が長い児童が多くなっている。1年生はテレビの視聴時間は少ないが、4年生は視聴時間が長い児童が多い。4年生は、2学期の始業式の日に行った健康チェックで、すっきり起きることができない児童が多かったり、体調がよくない児童が多かったりしたことは、テレビの視聴時間の長さに関係していることも考えられる。

#### 運動やスポーツをどれくらいしますか？



#### 平日にどれくらいテレビを見ますか？



#### 平日にどれくらいねますか？



### 協議 テーマ：「子どもたちが健康に過ごすためにできること」

#### 【家庭でできる取り組み】

- 幼い頃から、体を動かす経験を多くとるようにする。(登下校は、歩く。)
- 体をしっかり動かすと、早く寝ることができ、朝もすっきりと起きることができる。(適度な疲労によって規則正しい生活を送ることができる。)
- メディアのルールを決め、家族で守る。

#### 【学校で考えられる取り組み】

- 学級で引き続き、よい姿勢について指導をしていく。
- 体を動かす遊びの工夫を仕組んでいく。(学級遊び・ゴム跳び・手押し相撲・渡り廊下にけんけんばコーナなど)
- ランランタイム・ポルトタイムや東っ子体操・ラジオ体操で体を動かす。
- いきいきキャンペーンの項目に運動をしたかどうかの欄を設ける。

## しせいよくすごそう！！

学力、体力、健康の全てに関係する日常の姿勢。  
姿勢をよくすると、脳に酸素がたくさん行くので、集中力が高まり、学習や運動の成績が良くなり、健康にもなると言われています。

#### よいしせいのために

- ①体重を載せる位置
- ②おなかを上下にのぼす
- ③両手を前から上にあげ、横から下ろす。(手のひら上)
- ④肘から下を内側にする。
- ⑤頭の位置を直す。



背骨が曲がっていると、内臓が圧迫され胃の血行が悪くなり食べ物の消化にも影響を及ぼします。



学校保健委員会資料

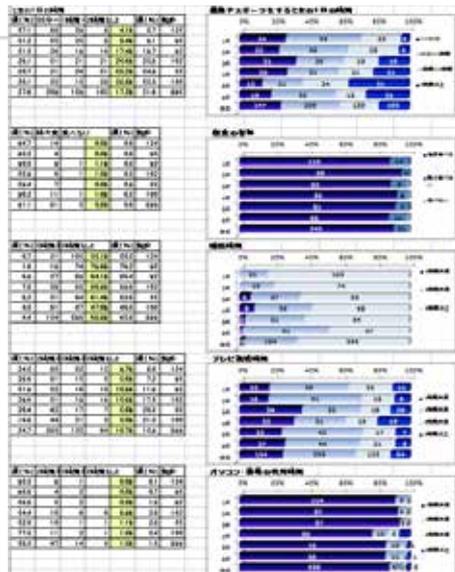
平成28年度 家子市立福家東小学校学校保健委員会

開催：平成28年04月24日【水】12:15～14:45

場所：福家東小学校 図書室

出席

- 出席者(学校の側)
  - 児童の健康についての報告
    - 学校
      - 運動部活動について
      - 生体アフォーダンスについて
      - 多岐アフォーダンスについて
    - 学校医・学校保健師
      - 平日から土曜日まで
  - 互学層からの意見交換について
    - グループ協議
    - 「子どもが健康に成長するためにできること」
- 出席者(PTAの側)
  - 出席者



パワポ資料



学力の低下  
運動能力の低下  
健康を損なう

姿勢

よい姿勢のために

- ①体重を載せる位置
- ②おなかを上下にのばす
- ③両手を前から上にあげ、横から下ろす。(手のひら上)
- ④肘から下を内側にする。
- ⑤頭の位置を直す。

子ども達のよい習慣やかな成長のために  
今できることから始めていきましょう。

グループ協議 資料



学校医・職員評価表

2016. 8. 24.

本日は、お世話になりました。  
本日の学校保健委員会についてお聞かせください。

内容	評価の観点	評価	ご意見、ご一言等を お聞かせください。
評価	日程、時間帯は適切だったか。	1 2 3 4	
メンバー	構成メンバーは適切だったか。	1 2 3 4	
運営	協議のテーマは子どもの笑顔に 関した内容であったか。	1 2 3 4	
	参加者が主体的にかかわることが できたか。	1 2 3 4	
	会の運営、構成は適切だったか。	1 2 3 4	
	資料の内容は適切だったか。	1 2 3 4	

評価： 1でできた 2だいたいできた 3あまりできていない 4できていない

その他、お気づきの点や、今後、子どもたちの健康のために協議したらよいのではというテーマがありましたらお知らせください。

お名前 \_\_\_\_\_

ありがとうございました。



保護者評価表

2016. 8. 24.

本日は、ご参加いただきありがとうございました。  
本日の学校保健委員会についてお聞かせください。

項目	評価	ご意見など
健康について考えてみられる機会 となりましたか。	はい ・ いいえ	
資料や協議テーマはわかりやすい ものでしたか。	はい ・ いいえ	
日程、時間帯は適切でしたか。	はい ・ いいえ	

その他、ご感想やご要望、今後子どもたちの健康のために考えていきたいと  
思われる内容などがありましたら是非お聞かせください。

ありがとうございました。



学校名	岩美町立岩美西小学校
テーマ	学校給食と成長期の食生活について～家庭での生活に関するアンケート～
出席者	学校医・学校歯科医・学校薬剤師・中学校栄養教諭・PTA・本校職員
学校規模	児童数153人
開催日時	平成28年8月18日(木) 19時30分～20時30分

### 1 学校の実態及び地域の特徴

#### ○学校の実態及び地域の特徴

山陰海岸ジオパークが身近にあり、地域には大きな漁港と古くからの田園地帯、新興住宅地がある。子ども達は、海の幸を食べる機会が多い。地域の方も子どもたちもそのことを誇りに思っている。地域を活性化したいと考える方が多く、地域は学校にとっても協力的である。一方で、地域とのつながりが薄い家庭もあり、どのように情報提供したり、働きかけたりしていくのが課題である。

### 2 近年の学校保健委員会「議題」

年度	議題
平成28年度	学校給食と成長期の食生活・家庭での食に関するアンケート
平成29年度	知っておきたい 薬物乱用防止教室について・家庭での食に関するアンケート

### 3 学校保健委員会の構成メンバー

学校医、学校薬剤師、学校歯科医、学校眼科医、栄養教諭、PTA執行部・研修部・保体部・地区委員・学級委員、教職員

### 4 本事例のねらい

- ・アンケートをもとに考察したり、講演をしていただいたりすることで、実態に合った研修をすることができるようにする。
- ・PTA研修部が考察し発表することによって、内容が身近に感じられたり、取り組みやすい実践を交流したりできるようにする。

### 5 開催までの手順

7月	6日	家庭での食に関するアンケート実施
7月	14日	家庭での食に関するアンケート集計・考察
7月	19日	学校保健委員会実施通知発送
8月	12日	資料完成・資料事前発送

### 6 開催にあたって配慮したこと

- (1) アンケート結果を踏まえて、実態に合った講演をしていただけるように、資料を持参し栄養教諭と事前打ち合わせを行った。
- (2) 家庭での生活についての良い所と課題点を、端的にバランスよく報告できるように事前にPTA研修部会を開き、考察を深めた。

### 7 会議の概要

- 1 開会のことば(保健体育主事)
- 2 開会あいさつ(校長)
- 3 本年度健康診断のまとめ(養護教諭)
- 4 家庭での食に関するアンケート結果(PTA研修部)
- 5 講演(栄養教諭)
- 6 閉会のことば(保健体育主事)

議事の流れ	主な発言・活動内容
1 開会のことば 2 開会あいさつ 3 本年度健康診断のまとめ 4 家庭での食に関するアンケート結果	(1)朝食について ほとんどの家庭で毎日食べると答え、朝食摂取率は90%を超えている。全く食べないという家庭はなかった。早寝・早起き・朝ごはんの大切さを繰り返し伝え、きちんと習慣づけ、栄養バランスのとれた朝ごはんをしっかりと食べさせ、1日のスタートとしたい。 (2)誰と夕食を食べるか 夕食は誰と食べるのか、平日と休日に分け尋ねた。多くの家庭で平日も大人が一緒に加わった食事時間に行っている様子が伺えた。共働きや勤務時間の関係で平日はなかなか一緒に食べることはできないが、休日の夕食は家族団らんの場に努めている様子がわかった。 (3)偏食について 「少しある」「ほとんどない」と答えた家庭が9割で、好き嫌いが意外と少ないと感じた。お家の方々の努力が伺われる。子どもが嫌いな食品でも、食べ方の工夫や、食べる機会を作っている様子は、子どもの将来の食生活を豊かにする上でよいことだと思った。 (4)夕食のお手伝いについて 毎日お手伝いをしているが2割弱、1週間に1～3回が4割、1回未満が3割強となっている。学年が上がるにつれて、習い事や部活などで毎日お手伝いをするということが無理になってくることも考えられる。しかし、どの家庭においてもお手伝いをするのは大切な家庭教育の一つであると考えていることが感じ取れる。
5 指導助言	(1)学校医 朝ご飯を食べたり、太陽の光を浴びたりすることでメラトニンが出て、健康につながる。一方で、夜にパソコンやスマホなどの光をうけることは健康に悪い。 (2)学校薬剤師 アンケート結果が素晴らしい。小さい時からの早寝・早起き・朝ご飯の習慣作り、特に睡眠は大切である。 (3)学校歯科医 岩美町はむし歯が多いと言われている。家庭での食生活、その後の歯みがきが大切である。 (4)栄養教諭 小さいころからの食習慣がとても大切。アンケート結果から、家庭の働きかけが素晴らしいと思った。このまま継続をお願いしたい。 県内では、30歳代の朝食摂取率が悪い。保護者の一部も含まれる年代である。

6 講演

- (1)岩美町の学校給食について
- ・地産地消  
旬の食材、地元岩美町の食材を使用した献立。
  - ・内容  
主食、主菜、副菜(お汁)、副菜、牛乳、(デザート)
  - ・よいかむメニュー  
8のつく日を「かみかみ給食」として、乾物・海そうなどを中心として、よいかむ食材を意図的に設定している。
- (2)食事マナー
- ・正しい配膳
  - ・正しい姿勢
  - ・食事のあいさつ
  - ・正しいはしの持ち方
  - ・時間内に食べる
  - ・お手伝い
- (3)朝ごはんの必要性
- ・朝ごはんは何で大切なの？  
睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状況になる。朝ごはんを食べると学力があがるという結果も出ている。
  - ・理想の朝ごはんの内容  
パワーの源である主食、筋肉や知の源となる主菜、体の調子を整える副菜、そして足りない栄養素を補う汁物・飲み物がそろった献立。
  - ・こんな工夫はいかがでしょう？  
ゆでた野菜を冷蔵しておいたり、まとめて焼いた魚を冷凍しておいたり、火の通りの早い食材を使って味噌汁を作ったりすることもできる。

7 閉会のことば

9 事後の活動

学校保健委員会だよりの作成  
生活自己点検の実施

10 成果と課題

- ・今年度のアンケート結果を見ると、主食のみの朝食の家庭が減り、主食と汁物・おかずのそろった朝食の家庭が増えた。また、夕食の手伝いについては、昨年度週1回未満の家庭が30%をこしていたが、今年度は30%を下回った。全家庭対象の学校保健委員会ではなかったが、出席された家庭だけではなく、全体に良い影響が与えられることが分かった。
- ・保健だより等で全家庭にも情報発信しているが、朝食が主菜のみの家庭など、改善に向けてその情報を知ってほしい家庭にいかにか働きかけていくことができるか等、継続・工夫していきたい。

11 資料

平成28年度学校保健委員会プレゼン資料

## 平成28年度 第1回学校保健委員会



平成28年8月18日(木)  
19時30分から20時30分

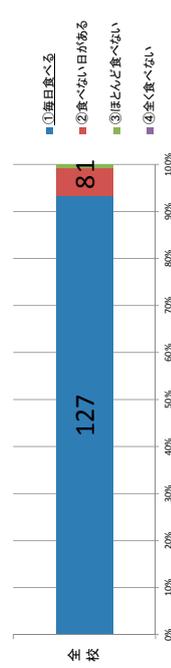
## 家庭での食に関するアンケート結果 ～ 一部抜粋 ～



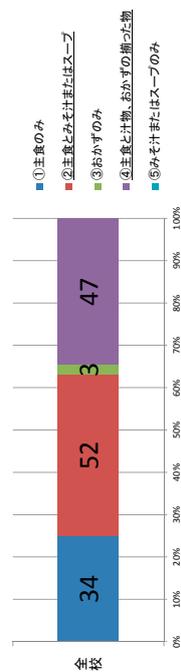
PTA研修部

### 朝食について

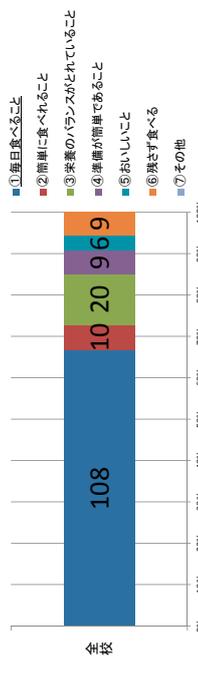
#### (ア) 摂取状況



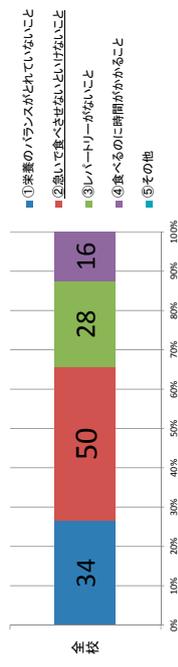
#### (イ) 朝食の内容



### (ウ) 大切だと思うポイント



### (エ) 悩んでいることは



## 偏食について

(ア) すききらいがありますか



【 きらいな食べ物は何ですか 】

- 味・苦み・・・ピーマン、ゴーヤ、セロリ、玉葱、えび、
- 食感・・・なす、なめこ、キノコ類、とまと、卵、カリフラワー、
- 匂い・・・魚介類、チーズ、納豆、バナナ、
- 献立名・・・酢の物、煮魚、なます、さしみ

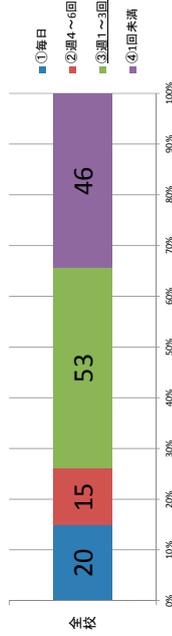
## (イ) 食べ方



【 どんな工夫をしていますか 】

- ・大好物の中に入れて細かくする。
- ・量を減らしたり、一口だけでも食べるように促す。
- ・トトロに煮る。
- ・盛りつけをかわいくする。
- ・一緒に調理することで、自分が作ったからおいしいと思わせる。
- ・好きなものをおまけする。
- ・煮る、揚げる、炒める、焼くなどいろいろな調理方法で食べやすい物を作る。
- ・デザートのご褒美。
- ・小さく切ったり、好みの味付けにする。
- ・そのままだが苦手な物は、スープにしたり、ソースにしたりする。

## 夕食の手伝い



【 どんなお手伝いをしていますか 】

- ・盛りつけ
- ・調理(皮むき、切る、炒める、など)
- ・米研ぎ
- ・テーブルふき
- ・食器洗い
- ・食べた食器の片付け
- ・配膳
- ・はし並べ
- ・ご飯をよそう
- ・ご飯を入れる
- ・ご飯を炊く

## おすすめのあさごはん



- ・ホットサンド(残り物や、嫌いな物をはさむ)
- ・フレンチトースト
- ・残ったみそ汁に卵を落とすと、ボリュームもあり満足感がある。
- ・トトロノネバノごはん
- ・具だくさんおにぎり
- ・カレースープ
- ・ピザトースト
- ・食パンの青のリマヨネーズ焼き
- ・チャーハン(具だくさん)
- ・オムレツ(コーン、チーズを入れて焼き、お好みソースマヨネーズ青のりをかける)
- ・納豆ごはん(+フルーツの盛り合わせ)
- ・簡単手作りスナックパン
- ・しらすの手作りふりかけごはん
- ・真だくさん(野菜たっぷり)みそ汁
- ・たまごかけごはん
- ・フレンチトーストにきな粉をかける
- ・サンドイッチ

学校名	日野町立根雨小学校
テーマ	子どもの体力向上と生活習慣について
出席者	学校歯科医、学校薬剤師、PTA、教職員
学校規模	児童数76名
開催日時	平成27年11月25日(水) 19時30分～21時

### 1 学校の実態及び地域の特徴

○学校の実態及び地域の特徴  
山間部の小規模校。児童の半数以上がバス通学をしている。

### 2 近年の学校保健委員会「議題」

平成27年度	子どもの体力向上と生活習慣
平成28年度	子どもの生活習慣改善
平成29年度	子どもの生活習慣改善にむけて～電子メディアとの関わり方～

### 3 学校保健委員会の構成メンバー

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、教職員、PTA代表(会長、副会長、学年委員、総務部、体育事業部)

### 4 本事例のねらい

(1)生活習慣アンケート及び新体力テストの結果より、体力向上を支える生活習慣の改善について協議する。  
(2)家庭と学校が連携を図り、健康問題解決に向けた取組を考える。

### 5 開催までの手順

10月 27日 企画委員会  
11月 9日～14日 生活習慣アンケート実施  
11月 9日 学校保健委員会開催通知発送  
11月 10日 生活習慣アンケート結果集計  
11月 20日 資料完成・資料事前配布

### 6 開催にあたって配慮したこと

(1)報告時間を短時間にし、協議時間を多くとるようにした。  
(2)グループ協議を行い、発言しやすいように配慮した。  
(3)学校医の意見や考え方を協議に反映させるため、当日資料を事前に持参した。

### 7 会議の概要

1 開会あいさつ(学校長)  
2 自己紹介  
3 報告  
①生活アンケート結果(養護教諭)  
②新体力テスト結果と学校の取り組み(体育主任)  
4 協議(学校歯科医、学校薬剤師、PTA、教職員)  
5 指導助言(学校歯科医、学校薬剤師)  
6 その他 会則について(保健体育主事)  
7 閉会あいさつ(PTA会長)

8 会議の記録

議事の流れ	主な発言・活動内容
<p>1 開会あいさつ 2 自己紹介 3 報告 ①生活アンケート結果  ②新体力テスト結果と学校の取り組み  4 協議  5 指導助言  6 その他 会則について 7 閉会あいさつ</p>	<p>本年度の重点課題の一つが体力向上。</p> <p>&lt;課題&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはんを食べないことがある児童が増えている。</li> <li>・就寝時刻が遅い児童が多い。</li> <li>・休日の電子メディア接触時間が長い。</li> <li>・お手伝いをする児童が少ない。</li> <li>・昨年度新体力テストでは、日野町の子どもたちの体力・運動能力は、全国及び県平均を下回る項目が多く、半数以上の項目が県内最低値。本校では、108項目中64項目が全国平均以下。</li> <li>・今年度は48項目まで減少。前年度より全校平均との差が広がった項目が22項目。</li> <li>・業間体育の設定(持久走、ラジオ体操、縄跳びなど)</li> <li>・マラソンカードや縄跳びカードの活用</li> <li>・遊びの王様ランキングへの挑戦</li> <li>・休憩時間に外遊びをする児童が増加</li> </ul> <p>【グループ協議】子どもの体力向上に向けて</p> <p>&lt;家庭でできること&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力向上の土台作り(早寝・早起き・朝ごはんの徹底)</li> <li>・電子メディアに触れる時間を減らす</li> <li>・姿勢を正す ・親子ストレッチ</li> <li>・車、バスの利用を減らし、歩く習慣をつける</li> </ul> <p>&lt;学校に期待すること&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・短縄跳び⇒できる技を増やす(進級表の活用)</li> <li>・ラジオ体操の継続 ・ストレッチ(けが予防)</li> <li>・就寝時刻が遅い児童への個別指導</li> <li>・運動意欲の向上(色別対応や学年対抗など)</li> </ul> <p>・共働きなど各家庭に課題はある。睡眠時間が確保できるように親が協力することが大切。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオ体操はかなりの運動量。力を入れてやってほしい。</li> <li>・親世代が小学生だった頃のデータと比較してみるとおもしろい。</li> <li>・東京オリンピックに向け、国レベルでも体力・運動能力向上に力を入れている。小学生の場合は、学校・家庭レベルで生活習慣、運動習慣を見直していくことが重要。</li> <li>・来年度より年2回の開催とする。</li> </ul>

9 事後の活動

- ・学校保健だより発行
- ・業間体育の充実
- ・生活習慣に関する個別及び集団指導

10 成果と課題

- ・学校と家庭が連携して、同じ取組を進めていくことの重要性を確認できた。
- ・体力向上に向けた学校の取組に委員の意見を反映することができた。
- ・年1回の開催だったため、取組の評価ができなかった。年2回の開催に向けて、会則変更を行うことができた。

11 資料

- (1)学校保健委員会だより (2)報告プレゼン資料

# 学校保健委員会だより

平成 27 年 12 月 2 日

※ 学校保健委員会は、子どもたちの健康づくりを推進するために学校と家庭、地域が連携して子どもたちの健康について協議する組織です。

日野町立根雨小学校

11 月 25 日に学校保健委員会を開催しました。今回のテーマは、「子どもの体力向上と生活習慣」でした。全児童を対象に実施した生活ふりかえりアンケートの結果や体力向上に向けた学校の取り組みを紹介しました。その後、4 つのグループに分かれて、子どもたちの体力向上のために、①家庭でできること、②学校に期待することについて話し合いました。

## ～ 生活ふりかえりアンケートの結果 ～

( )内は前年度結果

① 起床時刻:6時30分まで	60.3%(53.0%)
② 毎日朝ごはんを食べる	<b>81.5%</b> (91.3%)
③ 9時まで寝る	<b>23.6%</b> (23.9%)
④ 1日に見るテレビ(ビデオを含む)の時間:2時間未満	
学校に登校する日	77.6%(70.7%)
休みの日	<b>53.9%</b> (52.2%)
⑤ 1日にゲームをする時間:1時間未満	
学校に登校する日	81.6%(83.7%)
休みの日	<b>56.6%</b> (62.0%)
⑥ 携帯電話(スマートフォン、パソコンを含む)を使用している	55.2%(45.7%)
⑦ お手伝いをする	<b>32.9%</b> (32.6%)

課題

朝ごはんを食べないことがある児童が増えている。

課題

就寝時刻が遅い児童が多い。

課題

休日のメディア接触時間が長い。

課題

お手伝いをしている児童が少ない。

①～⑤の基準としているものは、健康な学校生活を送るために意識してもらいたい時刻・時間や習慣です。

⑥については、携帯電話等を個人で持っているのか、またどのような使い方をしているのかについての調査が必要とのご意見をいただきました。

## ～ 新体力テストの結果と体力向上に向けての学校の取り組み ～

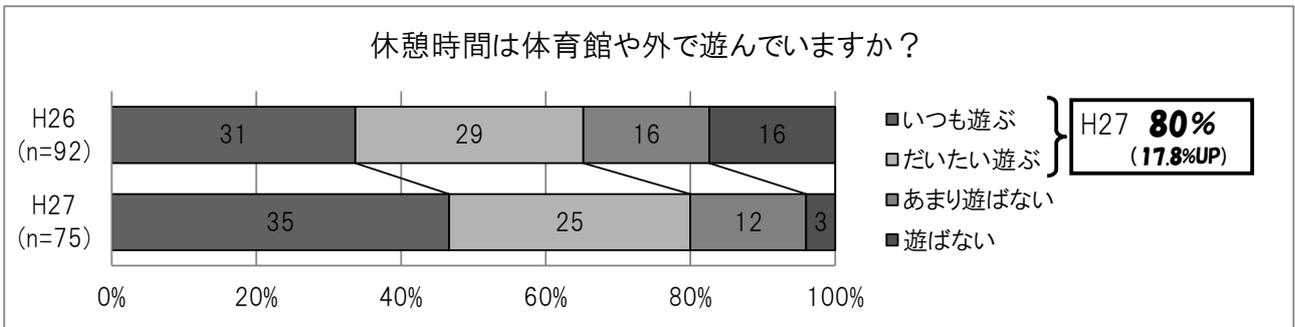
新体力テストとは、子どもの体力・運動能力を評価するものです。下記の表は、平成 26 年度と平成 27 年度の本校平均値と全国平均値の差を示したものです。▼が付いているのは、全国平均以下で、26 年度よりも差が広がった項目です。▽がついているのは、全国平均以上だが、26 年度よりも差が縮まった項目です。

テスト項目	2 年		3 年		4 年		5 年		6 年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握 力	0.38	1.73	-5.21▼	-5▼	-8.98▼	-6▼	0.94	-1.28▼	5.43	6.66
上体起こし	-1.15▼	4.19	2.18	2.66	-1.01▼	1.78	-6.43▼	-0.06▼	2.67	0.76
長座体前屈	0.65	2.6	3.42	-1.71▽	0.63	2.53	-0.02▽	5.74	-0.97▽	3.86
反復横跳び	4.88	6.48	2.37	2.84	-3.34▼	-0.28▼	5.11	2.55	-1.55▼	-2.38▼
20m シャトルラン	5.65	6.03	-13.2▼	-6.59▼	-9.94▼	5.94	8.03	0.38	10.23	3.09
50m 走	0.1▽	-0.79▼	0.27▽	-0.02	1.44▽	0.05▽	0	-0.03	-0.1	0.01▽
立ち幅跳び	9.5	13.61	-2.68	3.21	-12.27▼	3.29	7.08	-0.48▼	1.03	-7.42▼
ボール投げ	2.34	4.3	-1.3▽	1.22	-5.48▼	1.09	3.56	2.13	2.11	0.09
合計得点	4.27	9.96	-2.66▽	-0.5	-8.88▼	-0.32	2.72	1.85	4.65	2.7

平成 26 年度の新体力テストでは、日野町の子どもたちの体力・運動能力は、全国及び鳥取県平均を下回る項目が多く、半数以上の項目が県内最低値でした。そこで、本年度より体力向上プロジェクトを立ち上げ、様々な取り組みを始めました。その1つとして、業間体育の時間を設定し、持久走やラジオ体操、縄跳び、全校遊び(鬼ごっこ)、学年遊びなどに取り組んでいます。



目標をもって取り組むために、マラソカードや縄跳びカードを活用したり、鳥取県遊びの王様ランキング[<http://www.asobi2.com/index.php?view=4725>]に挑戦したりしています。また、休憩時間には外遊び(サッカー、一輪車、タイヤ遊びなど)をする児童が増えてきました。



### ～ グループ協議 「子どもの体力向上に向けて」 ～

#### 《家庭でできること》

- ・ 体力向上の土台作り(早寝早起き朝ごはんの徹底)
- ・ メディアに触れる時間を減らす
- ・ 姿勢を正す
- ・ 親子でストレッチ
- ・ 車、バスの利用を減らし、歩く習慣をつける

#### 《学校に期待すること》

- ・ 短縄跳び→できる技を増やす(進級表の活用)
- ・ ラジオ体操の継続
- ・ ストレッチ(けが予防)
- ・ 就寝時刻が遅い児童への個別指導
- ・ 運動意欲の向上→色別対抗・学年対抗などを取り入れる

学校と家庭が連携して、同じ取り組みを進めていくことが大切ですね。



### ～ 指導・助言 ～

#### 学校歯科医 山本先生

ラジオ体操はかなりの運動量。一生懸命すると体が温まり、汗が出る。力を入れてやってほしい。  
共働きなど個々の家庭で課題はある。睡眠時間が確保できるように親が協力することが大切。

#### 学校薬剤師 真壁先生

親の世代が小学生だったころと現在の子どもとのデータを比較してみるとおもしろい。生活習慣の違いを考えると、改善点が見えてくるかもしれない。2020年の東京オリンピックに向け、国レベルでも体力・運動能力向上に力を入れている。小学生の場合は、学校・家庭レベルで生活習慣、運動習慣の見直していくことが重要である。

お忙しい中、ご参加いただきました委員の皆様、ありがとうございました。

平成27年度 根雨小学校  
学校保健員会

～子どもの体力向上と生活習慣～

平成27年11月25日(水)

**体力向上プロジェクト(H27.4～)**

業間体育(10:20～10:30)の設定

《1学期》

ラジオ体操



5分間走



**体力向上プロジェクト《2学期》**

【9月】  
 全校遊び  
 学年遊び(月1回)  
 大縄跳び  
 サーキットマラソン  
 ラジオ体操

サーキットマラソン



全校遊び



**体力向上プロジェクト《2学期》**

【10月】  
 全校遊び  
 ラジオ体操  
 学年遊び(月1回)  
 マラソン(元気づくり委員会企画)→校内マラソン大会  
 大縄跳び→遊びの王様ランキングへの挑戦

【11月】  
 全校遊び  
 学年遊び(月1回)  
 駅伝練習→色別対抗ミニ駅伝大会(12月開催予定)  
 大縄跳び、短縄跳び

**遊び環境の整備**

11月1日(日)  
PTA作業により、タイヤ増設



平成26年度鳥取県体力運動能力調査結果について  
 <質問紙項目結果について>

運動部活動等に参加している児童生徒  
 1時間以上運動習慣がある児童生徒  
 朝食を毎日食べる児童生徒

**体力合計得点が県平均を上回る割合が高い**  
 睡眠時間が8時間以上の児童

**体力合計得点が県平均を上回る割合がやや高い**  
 テレビを視聴する時間が長い児童生徒  
 パソコンや携帯電話を利用する時間が長い児童生徒

**体力合計得点が県平均を上回る割合は低くなる**