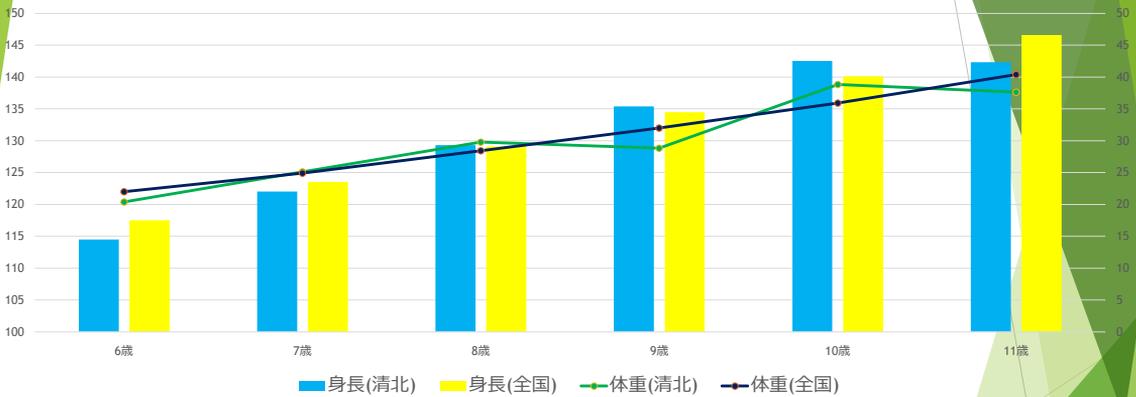


学校保健給食委員会

保健関係について



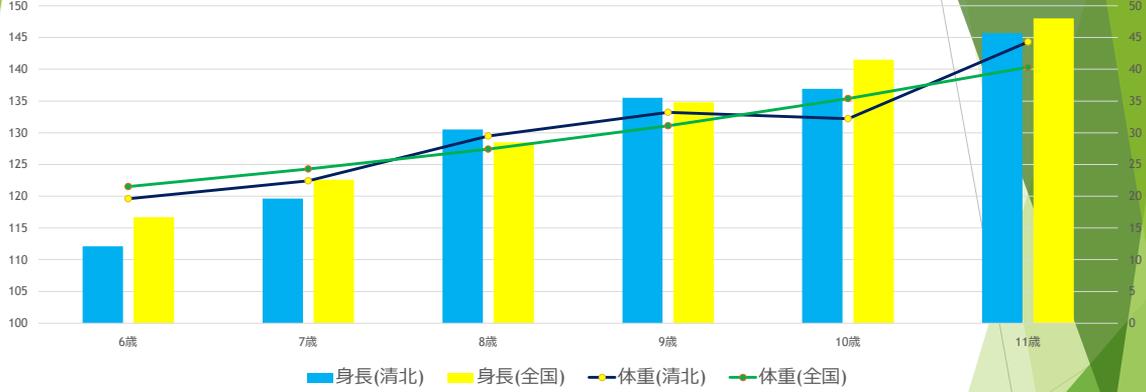
身体計測の結果（男子）



5年生が全国平均より身長は高く、体重は低い結果となった。成長期なので、バランスよく体重が増えるよう指導していきたい。

	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
身長(清北)	114.5	122	129.3	135.4	142.5	142.3
身長(全国)	117.5	123.5	129.1	134.5	140.1	146.6
体重(清北)	20.4	25.1	29.8	28.8	38.8	37.6
体重(全国)	22	24.9	28.4	32	35.9	40.4

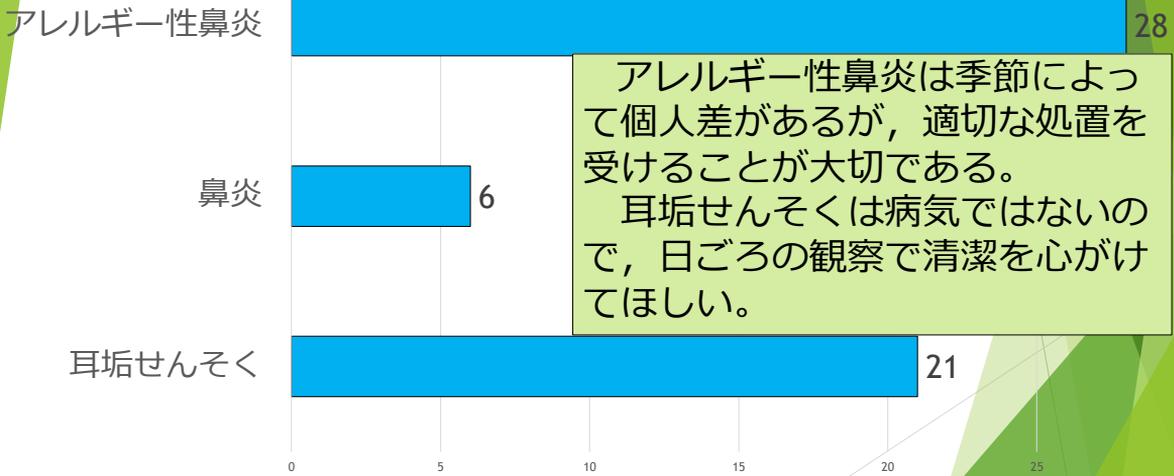
身体計測の結果（女子）



	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
身長(清北)	112.1	119.6	130.5	135.5	136.9	145.7
身長(全国)	116.7	122.6	128.5	134.8	141.5	148
体重(清北)	19.6	22.4	29.5	33.2	32.2	44.3
体重(全国)	21.5	24.3	27.4	31.1	35.4	40.3

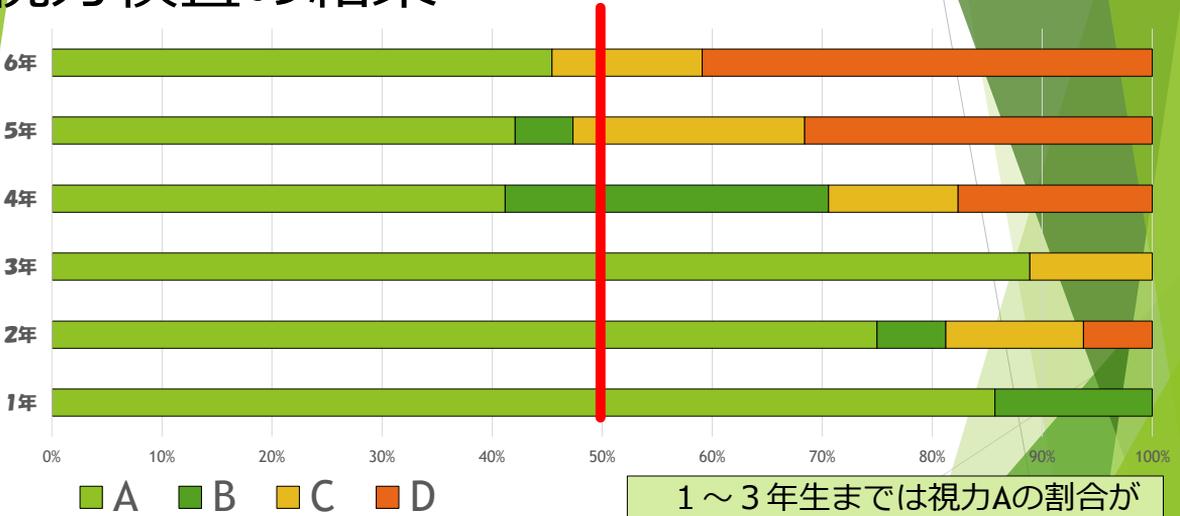
6年生の体重が全国平均より4 kg多い結果となった。体重の増えやすい時期だが、急激な増加は体にとっても負担なので、丁寧にみていく必要性を感じた。

耳鼻科検診の結果



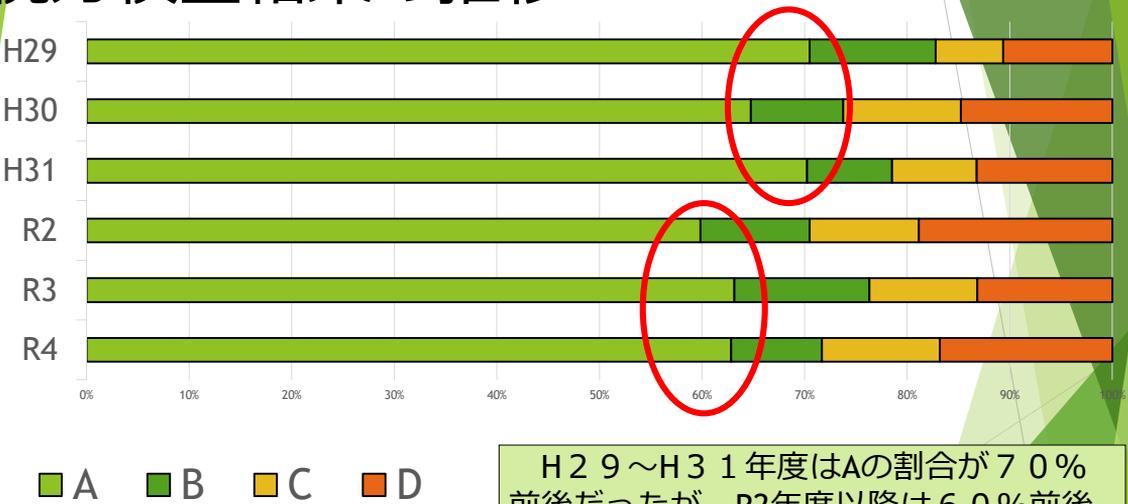
アレルギー性鼻炎は季節によって個人差があるが、適切な処置を受けることが大切である。
耳垢せんそくは病気ではないので、日ごろの観察で清潔を心がけてほしい。

視力検査の結果



1～3年生までは視力Aの割合が多い。しかし、4年生以降は視力Aの割合が半数以下になる。

視力検査結果の推移



H29～H31年度はAの割合が70%前後だったが、R2年度以降は60%前後となっている。

視力検査

大幅な視力低下が起きているわけではないが、視力低下の低年齢化や裸眼視力B以下の児童が増えている。

メディア機器は今後ますます必要不可欠となっていくので、正しい使い方、使用時間、外遊びによる予防など積極的に行っていく必要性を感じた。

保健教育

メディア機器と視力低下予防

① 児童のメディア機器に関する実態把握

Googleのスプレッドシートを活用し、アンケートを実施。

職員へは回覧で結果を周知し、児童・保護者へは保健だよりを通して知らせた。（↓アンケートの見本）

無題のセクション

7. メディア機器はリビングなど保護者のいる部屋で使っていますか。*

はい

いいえ

無題のセクション

9. 家庭でメディア機器を使うときのルールや使用時間を決めていますか。*

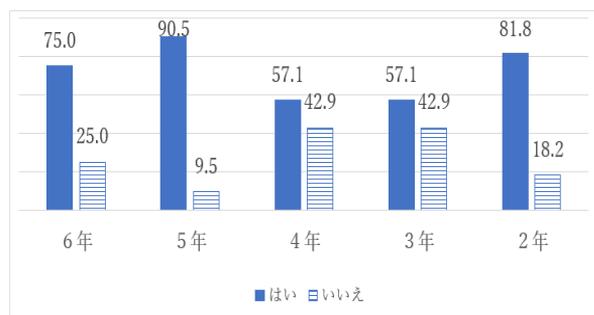
はい

いいえ

② 家庭への情報提供（保健だより）

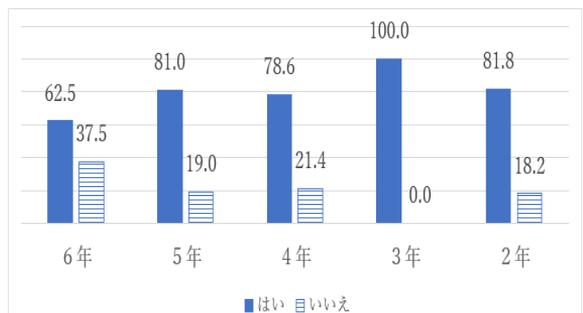
先日、本校の2～6年生を対象に行ったメディア機器に関するアンケート結果です。↓

Q.1 家でゲームなどを使うとき、ルールや使用時間は決めていますか？↓



ルールを決めていない家庭が予想よりも多く感じます。発達段階が上がる中で、児童自身のスマホなど、保護者の目が届きにくくなります。ですから、小学生のときから保護者とお子さんで、使用時間などの「おうちルール」を決めた上で、メディア機器を使わせていただけたらと思います。↓

Q.2 メディア機器はリビングなど親のいるところで使っていますか？↓



児童だけでメディア機器に触れると、使用時間が長くなることはもちろん、メディア機器を通じた危険にさらされる心配も出てきます。また、保護者の知らないところでお子さんが他者とつながりをもつことは、色々な危険への入り口にもなりやすいです。↓

どんな場所でメディア機器を使わせるかについても、お子さんの発達段階に合わせてルールを決めることをおすすめします。↓

④ 体育主任や学校栄養士との協働



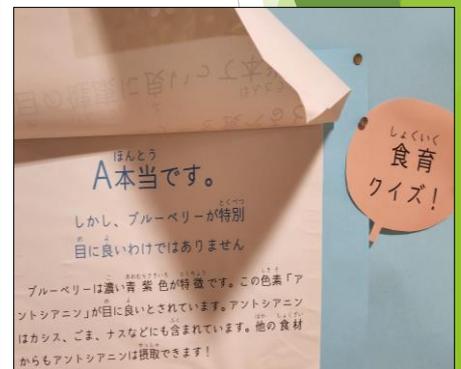
スポーツタイムで、外で過ごす時間を増やすことで、視力低下予防につながるよう働きかけた。



④ 体育主任や学校栄養士との協働



保健室前の廊下には珍しく「食」の内容が掲示されていたので、児童も興味をもって楽しそうに見ていた。



⑤ 掲示物の工夫



実際に体験できる掲示物の作成すると、児童は興味をもって手に持って重さや距離を体感していた。

令和4年度 ありがとうございました。
令和5年度もよろしくお願いいたします。

