学校保健安全委員会だより

平成 29 年 7 月 18 日
水戸市立寿小学校

平成 29 年 7 月 12 日（水），学校医の先生方，ＰＴＡ本部役員，実行委員の皆様のご出席をいただき，第１回学校保健安全委員会が開催されました。保健安全・食育・体育各部から健康診断結果や指導重点等について報告等がありました。さらに学校医の 五十嵐 淳 先生より，小児生活習慣病についてのお話をいただきました。

各部からの報告

● 保健部　～H29 健康診断結果から～

・ 本校の児童の体格は，県平均と比較すると「標準」の者が多い。肥満は，進行しやすい傾向がある。
・ 視力は，低視力をメガネで適切に矯正している児童が多い。1年生の低視力者が多く，視力を守る生活をしてほしい。4年生に視力Dの児童が多い。
・ 歯科は，う歯なし・治療済みの児童がやや多い傾向。2割の児童に初期の歯肉炎が見られた。

● 食育部

・ 朝食をしっかり食べてくる児童を90％以上にしたい。すでに発行している『ことぶき朝食レシピ集』の活用を計画している。
・「給食の時間を楽しいといつも思う」と回答した児童が 84.8％であった（水戸市全体では 78％）。90％以上を目指し，食育等の工夫を重ねたい。

● 安全部

・ スクールガードの方が，登下校時に児童の見守りを行ってくれている。
・ 学区内に『こどもの安全を守る家』が 53 件あり，地区委員さんが４月に依頼状を届け，６年生が卒業時にお礼状を届けている。

● 体育部

・ 昨年度までの本校児童の体力テスト結果はＡ級・Ｂ級が増加傾向（今年度は分析中）。体力向上に向けて運動を奨励したい。
・ 体育的行事と組み合わせて，意欲的に児童が運動に取り組めるよう，計画的に実践する。

学校医の先生方のお話から

先々週より手足口病の患者さんが増加しています！溶連菌感染症，ウィルス性胃腸炎も季節を問わずみられています。（五十嵐 Dr.）

むし歯は，近年減少していますが，歯肉炎は増加しています。生活習慣の乱れを改善しましょう！（宮内 Dr.）

夏の熱中症対策は大切ですが，スポーツドリンクやジュースは糖分が多いので注意。小学生期は一番口の中が変化する時期，大切にしていただきたいです。（小池 Dr.）

小児生活習慣病について

学校医　五十嵐 淳 先生

今年度の本校の取り組みとして，「生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）の向上」を目指しています。寝るのがおそくなり，朝起きるのがつらい，朝，食欲がない・・・そのような悪循環にならないために，家庭と学校とで協力してお子様の健康な発育へとつなげていきたいと考えています。

小児科医である五十嵐先生より，小児生活習慣病≪こどもメタボ≫についてのお話をしていただきました。

こどもの肥満が急増中　～食習慣の変化～

近年３０年間で，肥満傾向のこどもは２～３倍に増加しています。

男子は１５歳，女子は１２歳が最多。

食生活の欧米化の影響が大きいと考えられています。

生活リズムの夜型シフト → 夕食時間が遅くなる 夜食をとる → 朝食を食べられない 欠食児童の増加 → 肥満リスク 大

小児科でも話題の『こどもメタボ（内臓脂肪症候群）』

小児期にすでに「高血圧」や「糖尿病」などの生活習慣病の予備軍になってしまうことも…。大人の病気のように思われる，動脈硬化につながりやすい状態であることも珍しくないそうです。

★　小児メタボ度チェック　（YES/NO 対象年齢６歳～１５歳）

(1) 腹囲÷身長が 0.5 以上		(7) 夜ふかしをすることが多い	
(2) 体重を定期的に測定していない		(8) 寝つきが悪い	
(3) 歩く時間や量が少ない		(9) いびきをかいている	
(4) 子どもの活動量が少ない		(10) ストレスをためこむほうだ	
(5) ゲームをする時間を制限していない		(11) 家族みな，肥満が気になる	
(6) 家族みな，運動がきらいだ			

※（１）が YES なら，それだけでこどもメタボの可能性大。

※（２）～（６）および（７）～（１１）に３つ以上 YES がある場合，キケン！

小児肥満・こどもメタボを防ぐには？

◎ 太らない食生活のすすめ。
過食や偏食，高脂肪の食事を減らす。
（日本食のすすめ）

◎ 外遊びやスポーツなど，十分な運動をする。

◎ 夜型の生活習慣を改善し，『早寝・早起き・朝ごはん』

◎ 家族のやる気とサポートが必要。食生活への意識によって，こどもの健全な発育とその後の人生にも影響を与えます！