

学校保健委員会だより No.1

7月16日 第1回学校保健委員会を開催しました。

令和2年 7月23日
西海市立大島東小学校
学校保健委員会委員長
納田 琢

1 校医の紹介 学校医…池田先生 学校歯科医…石橋先生 学校薬剤師…井上先生

2 議事

(1) 大島東小学校保健委員会会則について

(2) 役員選出 委員長…納田さん PTA 会長 副委員長…西田さん(2-1)
幹事…前田さん(5-1)、養護教諭 書記…田島さん(4-1)

(3) 令和2年度の健康診断結果報告

- 肥満ややせの児童は、成長と共に改善される場合もあるが、極度の肥満の児童は生活習慣の改善が必要です。
- 視力低下者(B以下)は、54名。眼鏡着用していてもC・D判定の児童がいるので、個人に合った眼鏡を着用するため、定期的に眼科受診を勧めています。
学習姿勢が悪い児童がいるので、日頃から学習の姿勢を意識する必要があります。
- 歯科治療が済んでいない児童には、再度受診を勧めています。また、個別の保健指導を行っています。

(4) 年間活動計画について

テーマ「子供たちの健康と生活習慣」～健やかな心と体をつくるメディアとの付き合い方～

昨年度から引き継ぎ、生活習慣とメディアとの付き合い方に決定しました。

メディアとの付き合い方を身につけるためには、継続的な活動が有効です。そのために、今年度もがんばりカードの取り組みやメディア関連の講演会を実施します。子供たちが健やかに成長するために、正しい生活習慣とメディアの使い方を家庭・学校と共に実践していきたいです。

<学習・生活がんばりカードについて>

○ 平日のみで、9月・11月・1月の計3回実施予定

昨年度の第3回保健委員会でがんばりカードの実施内容等を話し合いました。保護者が「早寝・早起きの目標時間」「家庭学習の目標時間」「メディア」の項目について意見が出されました。

○ 今年度の変更点を下記の表にまとめましたのでご確認ください。

昨年度	今年度 変更点	変更理由
「早寝・早起き」「家庭学習」の目標時間を各学年で設定していた。	各家庭の実態に合った目標を設定する。	各家庭の実態に合わないことがあった。
アウトメディア (テレビ・ゲーム)	アウトメディア (ゲーム・YouTube)	テレビは、日常的につけている家庭やクイズ番組、教育番組を視聴している家庭があり、テレビの項目があるとアウトメディアが難しい。

「早寝・早起き」「家庭学習」の目標時間は、各家庭に合わせた目標としますが、学年にあった目安を基にご家庭で話し合って設定しましょう。また、アウトメディアについて、テレビの項目がなくなったから、「楽になった」ではなく、より「ゲームとユーチューブ」の使い方について、ご家庭でルールを決めて正しく使えるように、がんばりカード期間中に意識して生活しましょう。

3 校医の先生より

【学校医 池田先生】

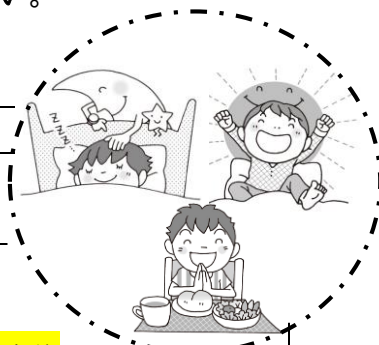
- 今年度から、新たに任命され、大島東小学校の児童の内科検診を担当した。
- 視力の低下・・・身長が伸びるように目も成長する。元から視力が落ちている子は、眼球の成長によって視力低下が進んでいくことがある。視力低下している児童には、眼科受診や自分の視力に合った眼鏡を着用する必要がある。
- 熱中症対策・・・「水分補給+塩分補給」市販品のポカリスエットやアクエリアスなどは「糖分」が多く入っているので、飲みすぎには注意が必要である。麦茶に塩を加えることで簡単に熱中症に効果的な水分補給ができる。
- コロナとインフルエンザ・・・冬になると、例年インフルエンザの流行が心配されるが、今年は新型コロナウイルス感染の観点から、インフルエンザの検査はできるだけしないことが予想されている。理由は、インフルエンザの検査を受けた人が、新型コロナウイルスに感染していた場合、医療従事者への影響が出るから。そのため、できるだけインフルエンザにかからないように、予防接種（病気にかからないための）予防（マスク・手洗いなど）が重要である。

5 校長あいさつ

- 新型コロナウイルス感染予防のため、毎日の検温、マスクの着用のご協力への感謝と、今後の感染症対策へのご協力へのお願い。
- 児童のメディアとの付き合い方・・・学校警察連絡協議会（7月7日開催）で、西海警察署より「犯罪件数は減少したが、気になるのは『SNSトラブル』である。ネットは田舎、都会は関係ない。誰もが被害者にも、加害者にもなってしまう。」との話があった。だから、子供を危険から守るために、学校保健委員会等を通じてメディア・生活習慣について意識を高めてもらいたい。

本年度の活動計画

	活 動 内 容
1 学期	○7月16日 第1回学校保健委員会 ○学校保健委員会だよりの発行
2 学期	○9月4日・7日 懇談会の際に委員から「がんばりカード」周知 ○9月14日（月）～18日（金）第1回学習・生活がんばりカード実施など ○10月頃 学校保健委員会講演会 ○学校保健委員会だよりの発行（講演会内容） ○11月16日（月）～20日（金）第2回学習・生活がんばりカード実施 ○学校保健委員会だよりの発行（がんばりカードの分析結果と改善点など）
3 学期	○1月18日（月）～22日（金）第3回学習・生活がんばりカード実施 ○学校保健委員会だよりの発行（がんばりカードの分析結果と改善点など） ○2月頃 第3回学校保健委員会 ・がんばりカード取組結果と治療状況 ・来年度の方向性



裏面に今年度がんばりカード記入例1

なまえ ()

こども けんこう ^{せいかつしゅうかん}生活習慣 ^{すこ}健康 ^{こころ}心 ^{からだ}体をつくるメディアとの付き合い方～

できたら○をつけましょう。

		14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	○の数
生活リズム	はや ^じ 時 ^{ふん} 分 早ね			※ 自分の目標時間 を決めます。 ※守れたら、○をつけましょう。			
	(^{なら} ^{ごと} ^ひ ^じ ^{ふん}) (^し ^{ふん}) 習い事の日 :			※ 自分の目標時間 を決めます。 ※守れたら、○をつけましょう。			
	あさ 朝ごはん			※○でも◎でも1ポイントです。 ○と◎の数を分けて書きましょう。			○の数
	◎ : 主食 (ご飯・パン・めん類) とおかず ○ : 主食のみかおかずのみ						◎の数
	あさ 朝のはみがき			※朝歯みがきをしたら丸をつけま しょう。			
	よる 夜のはみがき			※夜はみがきをしたら○をつけま しょう。			
アウトメディア	メディア (ゲーム・ユーチューブ) は 1時間以内 学校統一目標			※ ゲーム・ユーチューブ の時間を 守れたら○をつけましょう。			
	^{べんきょう} 勉強のときテレビのスイッチをけす 。			※テレビをつけなかったら○をつ けましょう。			
	ノー ゲーム・ユーチューブ			※ 絶対にゲーム・ユーチューブ を 使わない日に○をつける			○の数
				※ どんなことをして過ごしたか を 書きましょう。			
	かていがくしゅう 家庭学習			※ 個人の家庭学習の目標 の時間を 書きます。 ※目標を達成したら○をつけまし よう。			
	^{もくひょう} 目標 ^{ふん} 分						

ふりかえり

※○の数をたした合計を書きます。⇒
ぜんぶ○だったら合計50ポイントです。

はんさ
反省

ほごしゃ
保護者からのコメント

がんばりカードの取り組みは、正しい生活習慣と自ら学習することを意識して過ごすための1週間です。

いつもはゲームをする1時間を読書やお家の手伝いをしてみる。お家に人に今日あったことを話してみるなど、家で過ごす時間を有効に使いましょう。

下記の目安をもとに、ご家庭で適切な時刻や時間を決めて、カードに記入してください。決めた目標を守れるよう、意識して生活しましょう。

1 早ね、早起きの目標

いつもの朝起きる時間、寝る時間を目標に設定してもいいですが、理想的な睡眠時間をできるだけ確保するように目標を設定しましょう。

	理想的な睡眠時間目安	具体例	
		早ね	早おき
1 年	10時間30分～9時間	20：00	6：00
2 年		20：30	6：15
3 年		21：00	6：30
4 年	8時間～10時間30分	21：00	6：30
5 年		21：30	6：00
6 年		22：00	6：30

1 家庭学習の目標時間

自分に合った目標を立てましょう。

<学習時間のめやす>

ステップアップ

1年…いつも20分間
2年…いつも30分間
3年…いつも40分間
4年…いつも50分間
5年…いつも60分間
6年…いつも70分間

➡

1年…いつもに+α
2年…いつもに+α
3年…いつもに+α
4年…いつもに+α
5年…いつもに+α
6年…いつもに+α



1～3年…めざせ60分間
4～6年…めざせ90分間

学習時間は、読書も含まれます。
がんばりカードの実施期間に新しい本にふれあいましょう。