



令和6年 7月19日  
 長崎市立鳴見台小学校  
 学校保健委員会 事務局

本年度の第1回学校保健委員会を7月5日（金）に開催しました。

学校保健委員会とは、学校保健に関する諸問題を明らかにし、解決に向けた対策を検討し、実態に即した実践活動を行うための組織です。

委員の方々には、ご多用の中ご出席いただき、ありがとうございました。児童の健康や体力に関することや今年度の取組などを話し合いましたので、ご報告します。

- 【報告・協議内容】**
- 1 年間計画（今年度の取組について）
  - 2 健康診断結果より
  - 3 学校三師からの指導・助言

Ⅰ 年間計画（今年度の取組）

（1）年間テーマ「生活リズムを整えて、心身の健康の保持増進に努める児童の育成」

★規則正しい生活習慣の確立を目指す

（2）活動計画

- 第1回** 7月 5日 役員承認・協議会・児童の様子について
- 第2回** 11月15日 三重中学校区4校合同学校保健委員会講演会  
 内容：生活習慣の重要性やメディアコントロールについて  
 場所：畝刈小学校
- 第3回** 3月予定 協議会・次年度の課題について

（3）具体的な取組活動

- 生活リズムがんばりカード（6月・1月）  
 【早寝・早起き・朝食・歯磨き・メディア】
- 4校メディアチャレンジ（2学期）  
 三重中・三重小・畝刈小・本校
- メディアに関する講話
  - ・6月 校長による講話
  - ・2学期講演会予定
- ブラッシング指導（学校歯科医 行成先生）  
 1年児童・4年児童
- 秋の歯科検診
- 栄養教諭による給食時間の指導・教科と関連させた食育指導計画

**生活リズムがんばりカード（1学期）**

生活リズムを整えて、健康的な生活習慣を親子でつくりましょう。

ねん くみ ばん  
 なまえ \_\_\_\_\_

○ できたら星、できなかつたら面をぬりましょう。  
 ○ 起きる時間とねる時間をおうちの人と相談して決めましょう。

6月10日～	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	休日の （のびのび）	おやめ （のびのび）
はやおき (じ あん)	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
あさごはん	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤		
はやね (じ あん)	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙		
はみがき（あさ）	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷		
はみがき（ひる）	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷		
はみがき（よる）	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷		
スマホ・テレビ・ゲーム (学習に使うもの以外) (じかん あん ずかん)	📱	📱	📱	📱	📱	📱	📱	📱	📱		

6～7てん…よくがんばりました 4～5てん…もうひといきです 0～3てん…がんばりましょう

**6月17日には学校に持ってきましょう！**

**寝る時間のおすすめ**  
 \*1～3年生：20:30～21:00  
 \*4～6年生：21:30～22:00

おちったこと・これからはがんばりたいこと  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

おうちのりから  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

学校保健委員会の活動にご協力をお願いします！

☆裏もご覧ください。

## 2 健康診断結果から（保健室より）

- 身長・体重に関して、毎年成長曲線を作成し、校医及び市の成長発育検診委員会にて判定をしてもらい保護者通知している。内科検診では、校医が体の様子も見ながら判定してくださっている。
- 長崎県の昨年度のデータと比べると本校は視力B以下の児童の割合が多かった。ICT教育において、パソコンを使う学習時間が増加していくため、自身の目の健康に意識を持つことができる児童が増えるよう、保健指導等での関わりが必要だと感じている。
- う歯の状況において、う歯の保有者率（処置完了者＋未処置者）は全国や県のデータと比べると全学年で低くなっている。一方、う歯保有者のうち未処置歯のある者の割合は全国や県のデータより高くなっている学年があった。新型コロナウイルス感染症が5類に移行した昨年度から学校歯科医によるブラッシング指導が再開された。今年度もご指導いただきながら歯科保健活動を充実させ、児童の意識づけができるようにしたい。

## 3 学校三師からの指導・助言

### 学校医 渡辺先生（わたなべ小児科医院）

- ◆ 感染症への対策は、マスクの着用だけではなく、こまめな手洗い・うがいが大切である。
- ◆ 内科検診の際は、子どもたちの羞恥心に対応して着衣のまま実施している。着衣のままでも脊柱側弯の診断は問題ない。ただし、肌の観察は難しいため、家庭でよく見てほしい。

### 学校歯科医 行成先生（ゆきなり小児矯正歯科）

- ◆ 先日、1年生の親子ブラッシング教室を行った。数年前に比べると保護者の参加が少ない状況であるため、授業参観と抱き合わせで行うなど、保護者の参加者が増えるような工夫を行っていく必要がある。
- ◆ 子どもだけに歯磨きを任せることがないように。給食後は先生方も一緒に歯みがきをして、集団で歯みがきをしていこうという雰囲気づくりが大切。

### 学校歯科医 森本先生（森本歯科医院）

- ◆ う歯のある児童は多いとは思わないが、ある子はたくさんあり、きれいな子はきれいという両極端である。定期的を受診して口腔内をきれいに保ってほしい。

### \*以下の2名の先生方にもお世話になっています

学 校 医：大塚先生（おおつかこども医院）

学校薬剤師：金原先生（奈留薬局葉山店）

就寝時間の遅さ・朝食欠食・メディアの長時間使用などで生活リズムが整っていない場合、学習に集中できない、イライラしやすい、体調不良の訴えなど、学校生活に影響がでることが多くあります。児童の心身の健康の保持増進において、ご家庭のご協力が必要不可欠です。よろしくお願ひします。