

学校保健委員会だより

令和6年2月16日
江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真
養護教諭 角田 瑠那

早春の候、万物が躍動を始める季節を迎えております。今年度も残り1ヶ月半になりました。制限の多い仮校舎でしたが、子供たちは元気に学習に取り組みました。4月からは新校舎での生活が始まります。引き続き制限が多い中の生活にはなりますが、子供たちの健康を保持増進できるよう努めてまいります。本年度も学校保健へのご理解とご協力、誠にありがとうございました。

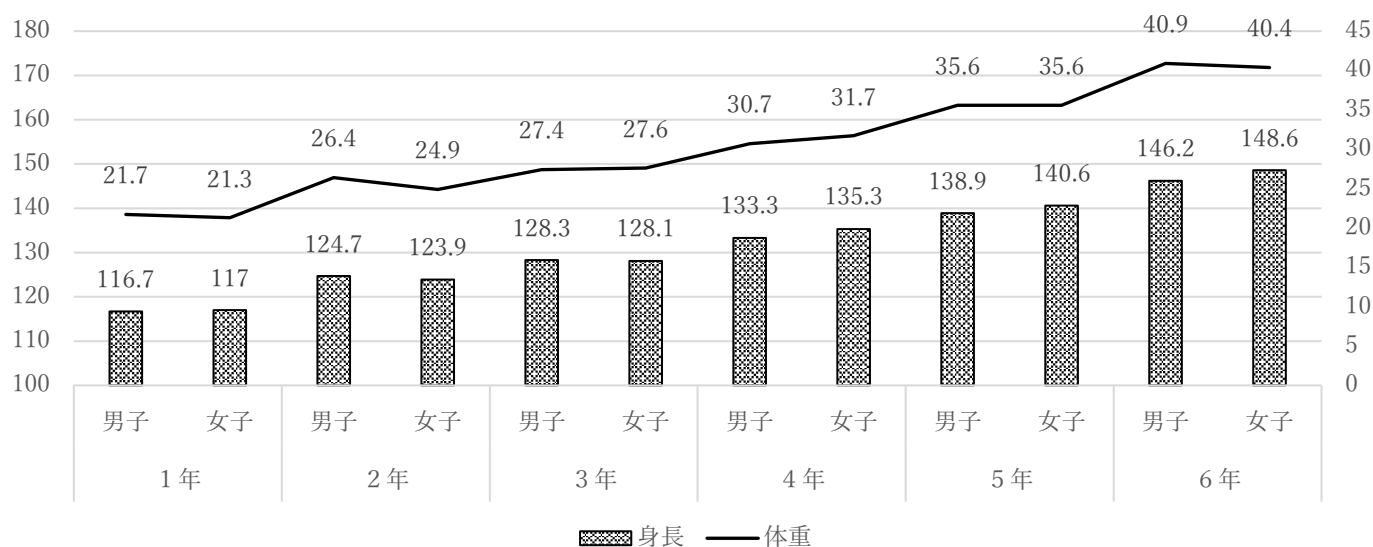
定期健康診断の結果

発育測定

男女で比較すると、1から3年生は男子が、4から6年生は女子の平均身長が高くなりました。肥満度が30%以上の児童は4.5%おり、個別に生活習慣病対象者として区からの検査の希望調査を配付しました。

図表1

発育測定平均（春）



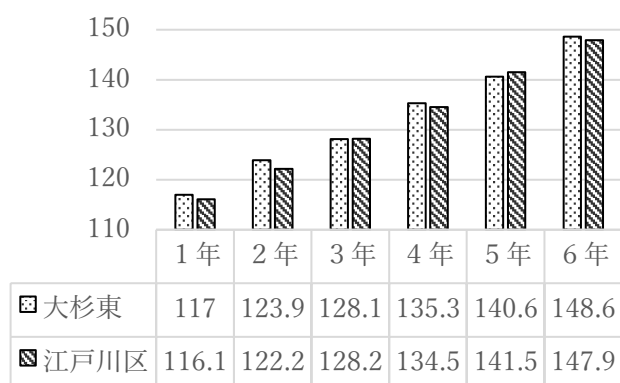
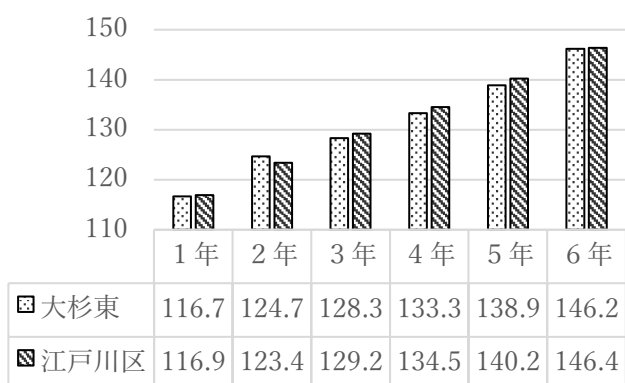
図表2は令和5年度の本校と江戸川区の身長平均の比較です。2、3年生男子と1、2、4、6年生女子が区の平均よりも高くなりました。2年生は男女ともに区の平均より高く、性別では女子の方が区の平均よりも高い傾向がみられました。

図表2

男子

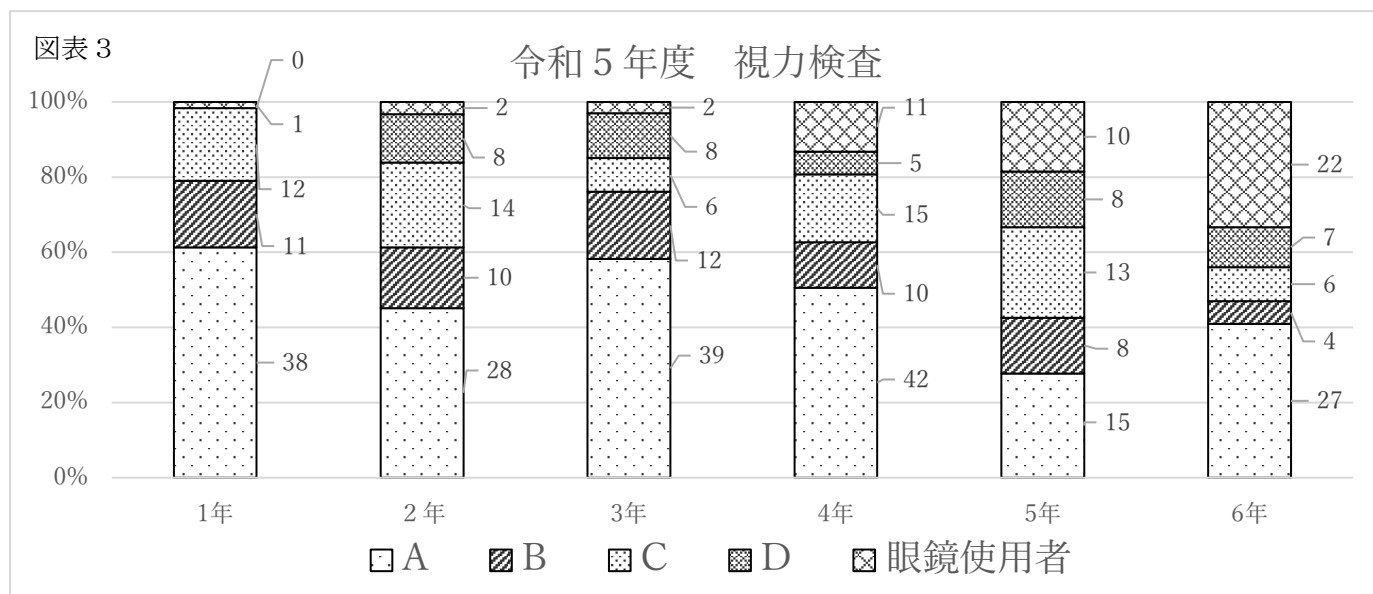
身長平均（本校と江戸川区の比較）

女子



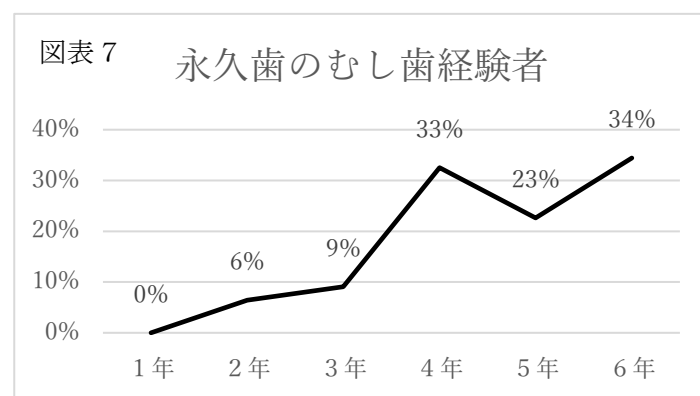
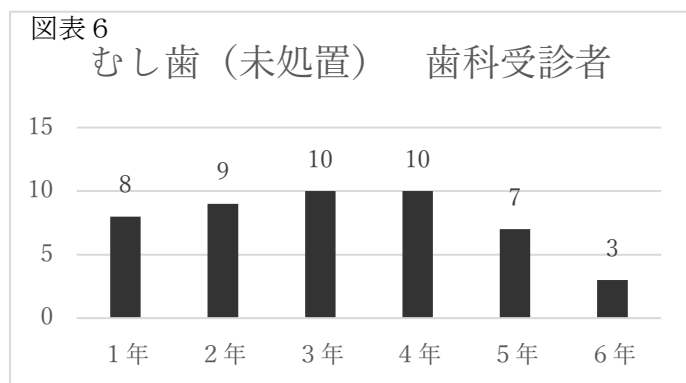
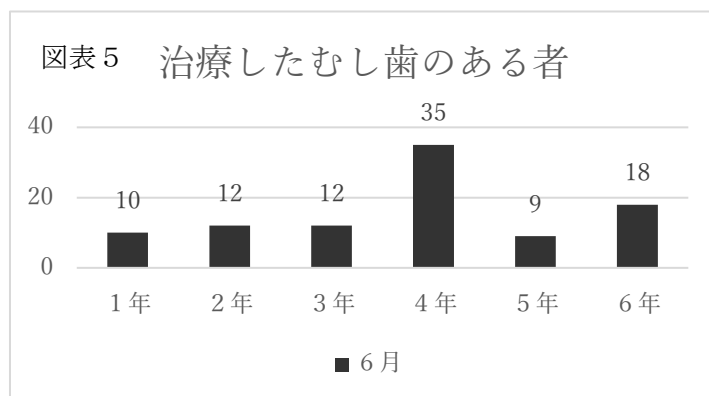
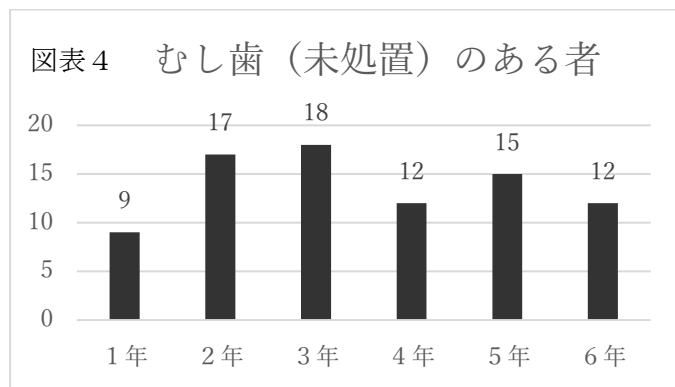
視力検査

図表3は令和5年度の視力検査の結果です。A～Dは裸眼で計測をした児童の結果のみ反映されています。学年により差はありますが、年齢が上がるほど視力の低下が見られます。成長期の視力低下は、様々な要因があります。視力低下により眼鏡等を使用するかは、かかりつけの眼科とご相談をお願いします。



歯科健診

治していないむし歯が見つかった者の人数は図表4のようになりました。1～3年生は乳歯のむし歯、4～6年生は永久歯のむし歯が多くみられています。図表5は6月の健康診断の時点で治療したむし歯がある者です。また、図表6は11月時点で定期健康診断にむし歯が見つかり治療のためにかかりつけの歯科医へ受診した者の人数です。乳歯のむし歯であっても永久歯に影響がある可能性があるため、歯科受診をお勧めしています。学年があがるに伴い永久歯のむし歯の経験者が増加しています（図表7）。

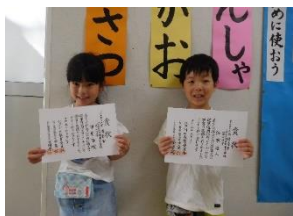


歯科指導

歯っぴー教室「おとなのは」 1年生

1年生が6歳臼歯について学びました。大人の歯と子供の歯の違いや生え変わりについて聞き、染め出し液を使用した歯みがき練習をしました。また、鏡で自分の口の中を見て歯のポスターを描きました。

特に一本一本丁寧に描けた2名が校長室で表彰されました。



歯みがき教室 2年生・3年生

昨年度まで新型コロナウイルス感染症の流行の影響で校内での歯みがきを中止していました。今年度は、2、3年生もタブレットや染め出し液を使用して、歯の磨き方を学びました。



歯科講話 3年生

9月には学校歯科医の初田先生をお招きし、むし歯を防ぐ方法や、むし歯になると歯がどうなるのか、ご指導いただきました。3年生は顕微鏡で見た動く細菌の動画にとっても驚いていました。振り返りの歯科クイズでは、聞いたことから考え、積極的に参加する様子が見られました。



給食後の歯みがき 全学年

10月より給食後の歯みがきを再開しました。給食を食べ終わった後、決められた時間に歯みがきを行っています。実施は任意です。

よい歯の表彰 6年生

歯科健康診断の結果を基に6年生のよい歯の表彰を行いました。1年生から6年生まで歯科検診で一度も異常が見られなかった5人が校長先生から表彰状を受け取りました。



保健指導・保健学習など

各学年の取り組みを紹介します。

	保健指導	特別活動・保健学習
1年生	すり傷の手当てをしよう	歯っぴー教室「大人の歯」
2年生	プライベートゾーンを知ろう	歯みがき教室
3年生	スポーツと歯の関係	歯みがき教室・歯科講話・体のせいけつとけんこう
4年生	目を大切にしよう	育ちゆく体とわたし
5年生	あいうべ体操・口呼吸を見直そう	スクールカウンセラー全員面接
6年生	プライベートゾーン (心)	がん教室

1年生 すり傷の手当てをしよう



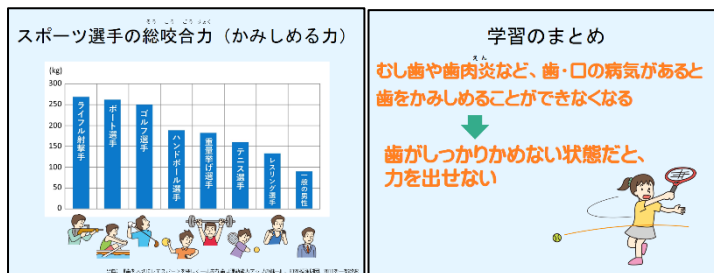
すり傷は消毒をすることで体の自然治癒力を低下させてしまうことが分かっています。現在の一般的なすり傷の手当ては水道水による丁寧な洗い流しです。転んでしまったときは水道で泥や汚れを洗い流すことを学びました。

2年生 プライベートゾーンを知ろう



プライベートゾーンについて「おしえて! くもくん」という絵本の読み聞かせを行いました。プライベートゾーンの場所や考え方について学び、自分の体も相手の体も大切であり、守られるべきものであることを確認しました。

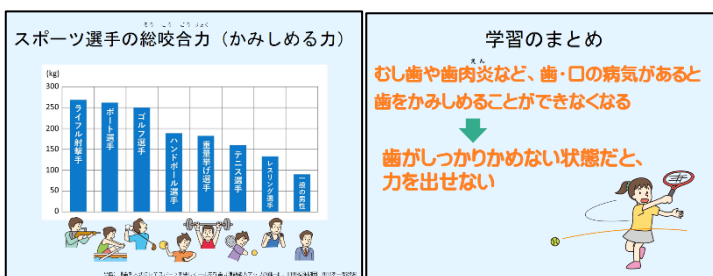
3年生 スポーツと歯の関係



3年生の歯は、乳歯と永久歯が組み合わさって並び歯みがきが難しいです。

むし歯や歯周病があるとスポーツにも影響があることを伝え、食べ方や歯みがきの大切さを説明しました。5年生くらいまでは保護者の仕上げ磨きをおすすめします。

3年生 体のせいけつとけんこう



体の清潔と健康について毎日の生活を振り返り、清潔と健康は関わりが深いことを学びました。また、一日に何度も行う手洗いを見直すために手洗い実験を行いました。自分の手洗いを見直すきっかけになりました。

4年生 目を大切にしよう



学校からタブレットPCが児童に配付されています。授業や宿題に毎日活用し、今ではなくてはならないものになっています。そこで、自分の目を大切にするための方法を5つ提示し、目と向き合う時間を作りました。

4年 育ちゆく体とわたし



思春期に起こる体と心の変化を学習しました。生まれてからずっと身長が伸びてきましたが、いよいよ思春期が始まり、体も心も大人へと近付き始めます。変化する体に驚きつつも少しでも楽しみになるように授業を行いました。

5年生 あいうべ体操



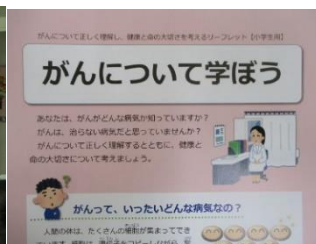
マスク生活により口呼吸の人が増えていると言われています。口呼吸には様々な危険があります、口の周りの筋肉を鍛えて鼻呼吸がしやすくなるよう、あいうべ体操について学びました。

6年生 プライベートゾーン（心）



体の距離感はもちろん、心の距離感について学びました。思春期を迎えた6年生、仲のよい相手でも自分の気持ちとすべて同じではないこと、嫌だと感じたことは素直に伝えることの大切さを伝えました。

6年生 がん教育



がんの仕組みや日本におけるがんの死亡率を知り、がんのリスクを減らすための方法を学習しました。また、がん患者の方の動画から家族が病気の時にどう過ごすか、どう接するかについて考えました。

保健室の取り組み

廊下掲示

保健目標の内容や感染症の流行、行事の内容に合わせて毎月手作りの掲示をしています。登下校で保健室前の廊下を通して教室に向かう2、3年生やすくすくスクールに通う児童がよく見えています。

(左：70周年 中：月の保健目標 右：健康診断)



うんち week



11月10日～11月16日に1～3年生がうんち week に参加しました。毎日の食事と排便の記録へのご協力ありがとうございました。うんちの形状で腸内環境が分かり、病気の早期発見にもつながるといわれています。集計したデータは2月の保健だよりでお伝えする予定です。

児童の保健給食委員会の取り組み

毎日の活動

給食放送：給食の献立や栄養士さんからの一言を給食の時間に放送室で流しました。

給食黑板：給食に使われている食材を赤・緑・黄に分けて掲示しました。

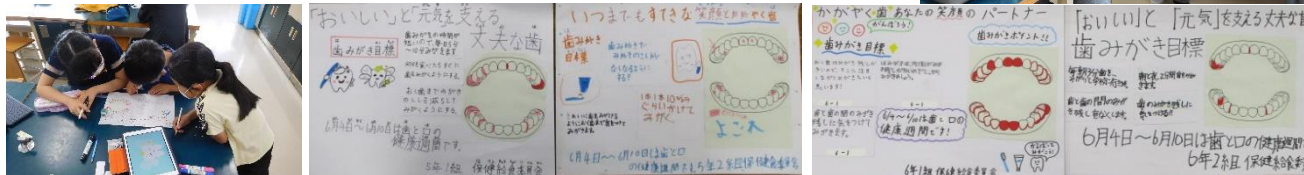
石鹸配り：手洗いに使用する石鹸の補充をしました。



毎月の活動

児童の保健給食委員会で歯みがき実験を行いました。歯の染めだしタブレットを使い自らの磨き残しを確認し、それをもとに歯みがきのポイントをもとめたポスターを作成しました。

また、給食後の歯みがきの実施のために歯のみがき方動画を作成し、各教室で流しました。



講演「子供とネット・ゲーム依存」

スクールカウンセラーの加藤恭子先生に「子供とネット・ゲーム依存」についてご講演いただきました。

近年、インターネットの使用目的がゲームや動画に変わりつつあります。令和元年の調査では、小学生のインターネットの使用目的は、ゲームが82%、動画が73%という結果が出ました。また、令和元年にはWHOが出している国際疾病分類に「ゲーム障害（参考）」という名称が初めて掲載されました。ゲームは依存性が高く、誰もがゲーム障害となり得る可能性があります。小学生からスマホを持ち、スマホで簡単にゲームができる時代だからこそ、ゲームと正しく付き合っていく必要があります。

（参考）

ゲーム障害（Gaming Disorder）の定義：以下の1～3のすべてを満たす場合に「ゲーム障害」と診断される。

- 1) 持続的または再発性のゲーム行動パターンで、以下のすべての特徴を示す。
 - ・ゲームのコントロール障害がある。
 - ・他の日常生活の関心事や日々の活動よりゲームを優先する。
 - ・問題が起きていても、ゲームを継続またはエスカレートさせる。
- 2) ゲーム行動パターンは、持続的または反復的で、ある一定期間（例えば3カ月や12カ月など）続く。
- 3) ゲーム行動パターンは、明らかな苦痛や個人、家族、社会、教育、職業や他の重要な部分において著しい障害を起こしている。

講演の中盤では、保護者と教職員が4・5人のグループに分かれ、Aさん、Bさん、Cさんの事例についてゲーム依存であるかを考えました。ゲーム障害の定義を参考に考えましたが、依存であるかないかは判断が難しく、意見が分かれることもありました。

Aさんの事例

同級生のAさんは、小学校時代からの仲の良い友人です。学校には遅刻も欠席もせず、野球部も頑張っているようです。しかし、最近購入したスマホに夢中のようで、ゲームやSNS、動画を見て片時もスマホを手放さない生活が続いています。話しかけても、いつも上の空でスマホばかり見えています。先週の日曜日、みんなで遊ぶ約束を連絡なくキャンセルしました。

Bさんの事例

同級生で仲の良かったBさんは、夏休み明けから3カ月間、学校に来ていません。ネット上での様子から、どうやら学校を休んで一日中、ゲームやSNSをしているようです。来週の修学旅行に一緒に行きたいので、思い切って電話をかけてみました。電話には喜んで出てくれましたが、修学旅行中にゲームの大会があるので旅行には参加できないとのことでした。

Cさんの事例

オンラインゲーム上で知り合った社会人のCさんは、あるゲームの全国大会で上位に入った、ゲームの上手な人です。現在、次の大会の優勝を目指して、毎日、朝まで練習試合をしています。Cさんは、「今の会社の社会人になって3カ所目だけど、もう1カ月欠勤している。くびになってもかまわない。」と言っています。

事例の3人がゲーム障害かという答えはなく、人によって考えが異なります。ゲーム障害と判断される人達は実はわずかですが、ゲーム障害になり得る可能性をもつ人がたくさんいます。ゲーム障害への一步は、インターネットなどに触れた時から始まっています。家庭でできる対策を、事前に募集した質問に沿って回答していただきました。

質問1：YouTubeの視聴時間についてです。下校後や休日に長時間YouTubeを視聴してしまう児童がいます。登校してくると眠そうにしていることがあるため、指導をしているがなかなか改善されません。

回答：家庭だけでは改善されないことがあるかもしれません。学校と家庭が協力し、ルール作りをすることで児童が取り組みやすくすると良いです。例えば、「日曜日はノートブックデー」とし、画面から目を離す日を作るなどです。

質問2：SNSやゲームなどを行う時のルールは、初期に緩くしてしまうと、後から厳しくしても子供が聞かなくなります。寝る時間を削ってでも（目が冁えてしまい寝られないのもあるのでしょうか）ゲームなどをやってしまう子供たちにどのような手立てを打てば良いのでしょうか。また、この問題は家庭が大きいと思います。そこでの具体的な手立てが知りたいです。

回答：ルールが初期に緩くなると後々まずいのはその通りです。本人の意思を聞きながら話し合ってルール作りを行うと良いです。大切なのは、本人が納得しているということです。また、子供が実行可能なルールを作り、発達段階に合わせて定期的に見直すことも大切です。

質問3：家に1人である時間（親がいないとき）はずっとゲームをしています。何度言っても、何を言っても、ゲームの約束を守れずにいる場合は、どのようにするとよいのでしょうか。ゲーム依存症なのではと心配しています。

回答：ゲーム時間の記録を付けさせることで、自分のゲーム時間を客観視させると効果があることがあります。ゲームをしていることに対して問い詰めたりはせず、他の好きなことを一緒に行ってみると良いです。

質問4：スマホを購入することになりそうですが、渡すときに気を付けたほうが良いこと、約束の仕方を知りたいです。

回答：使用時間・使用場所のルールを作り、スマホを使わない時間を作ることと、アプリの制限をすることが大切です。また、困ったときには何でも相談するんだよと伝えておくことが大切です。

質問5：家でタブレットを使っているときに宿題をしているのか遊んでいるのか分からないし、話しかけると勉強しているからとキレて喧嘩になってしまいます。でも遊んでいるようにも見えます。

回答：ゲームをしているときは声をかけず、ゲームをしていないときに声をかけると良いです。その時、穏やかに話すことが大切です。

他にも、ネット・ゲーム依存の予防対策として、本人のみならず家族のネット使用も減らし、リアルの生活を豊かにしていくことが考えられます。活躍できる場が現実生活の中にあると、興味関心の幅が狭くなることを防ぐことができます。ネット・ゲーム依存にさせないための関わり方としては、子供がネットでやっていることに肯定的な興味を示すことが重要です。ゲームを頭ごなしに否定せず、相手の趣味を尊重するつもりで話を聞くこと、子供が何を面白いと感じているか、何を求めてゲームをやっているのか、知ろうとする姿勢を示すことが大切です。

ゲーム依存に関することやその他なんでも、質問・相談等ある方は、毎週金曜日、本校にて加藤先生と直接お話しできますので、ぜひお問い合わせください。