

令和5年度 学校保健委員会

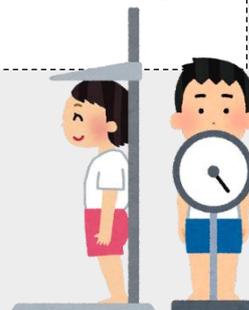
二之江の子 保健ニュース

学校保健委員会とは、家庭、地域、学校医などの関係機関が連携し、児童の健康問題を研究協議する場です。例年、学校評議員、PTA役員の方々にご参加いただき、二之江小の子供たちの健康面や生活習慣についてお伝えしています。

こちらの冊子には健康診断の結果や保健の取組、子供たちの様子をまとめましたので、ぜひご覧ください。

定期健康診断の結果

※令和4年度の保健統計の公開が11月予定のため、令和3年度のデータと比較。



(cm)

1 身長・体重の平均及び昨年度の全国平均との比較

【男子】

身長の平均値	1年	2年	3年	4年	5年	6年
令和5年度本校	115.1	122.5	130.0	135.0	140.7	146.6
令和3年度全国	116.7	122.6	128.3	133.8	139.3	145.9

(kg)

体重の平均値	1年	2年	3年	4年	5年	6年
令和5年度本校	20.8	25.0	27.7	32.6	36.7	42.2
令和3年度全国	21.7	24.5	27.7	31.3	35.1	39.6

【女子】

(cm)

身長の平均値	1年	2年	3年	4年	5年	6年
令和5年度本校	116.2	120.3	126.9	135.3	141.4	148.1
令和3年度全国	115.8	121.8	127.6	134.1	140.9	147.3

(kg)

体重の平均値	1年	2年	3年	4年	5年	6年
令和5年度本校	21.3	23.7	26.9	32.3	36.0	40.6
令和3年度全国	21.2	23.9	27.0	30.6	35.0	39.8

結果から・・・

本校の平均身長と全国の平均身長を比較すると、男子・女子共に数値に大きな差は見られませんでした。

2 視力の傾向

(%)

視力が1.0未満の児童の割合	1年	2年	3年	4年	5年	6年
令和5年度本校	32.9	38.4	50.0	34.8	72.2	48.7
令和3年度全国	23.0	28.1	33.4	40.3	45.2	50.0

結果から・・・

学校で行った視力検査では、全校の約50%の児童が視力1.0未満という結果となりました。令和3年の全国のデータと比べると、4・6年生以外の学年で視力が1.0未満の児童が大幅に増えていることが分かります。

3 疾病や異常の状況

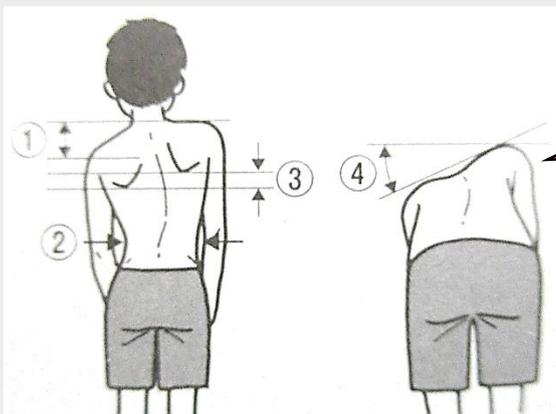
各検診で、医師から診断を受けた児童の数（お知らせをもらった児童）

(人)

内科 (運動器を含む)	眼科	視力 (視力1.0未満)	耳鼻科	歯科
21名	21名	221名	72名 (うち耳垢は19名)	338名 (うち、むし歯は72名)

各検診の結果から・・・

内科検診 → お知らせを一番多く出したのは、「脊柱側弯の疑い」の診断でした。脊柱側弯とは、背骨が曲がった状態になることです。「脊柱側弯の疑い」は、保護者の方が記入する脊柱側弯検診問診票と、内科医の視診によって診断されます。その後に多くのお子さんがモアレ検査や整形外科を受診しますが、異常が診られないことがほとんどです。しかし、脊柱側弯は突発的に起こることがあり、骨成長の著しい思春期には特に注意が必要です。



内科検診では、脊柱が曲がっていないか（脊柱側弯症）の検診も兼ねています。側弯があると、両肩の高さが変わるなど、見た目に影響が出たり、痛みが出たりすることがあります。

眼科検診 →眼位の異常（斜視・斜位など）が多く診断されました。斜視は先天性・後天性のものがありますが、近年では、スマホやゲーム機などの画面を近距離で見ることが原因の一つだと言われている内斜視が増えてきているそうです。（スマホ内斜視とも呼ばれる）
スマホやゲームを使ったり、本を読んだりするときには、目と対象物を 30 cm程離し、両目で見ることを心掛けましょう。

視力検査 →視力検査の結果から、視力低下が進んでいる児童が多いことが分かります。昨年よりもさらに増えており、視力低下は二之江小学校の健康課題の一つとなりそうです。

	視力 1. 0未満の人数	全校児童中の割合
令和5年度（本校）	221名	52.0%
令和4年度（本校）	184名	44.7%

約7%増！

耳鼻科健診 →例年同様に鼻炎が多く診断されました。鼻炎は、風邪の症状の延長であることや、副鼻腔炎の軽いもの、アレルギー性鼻炎のものがあります。医療機関で治療・経過観察を行っていない場合は、受診をお願いします。

歯科検診 →全校の17%の児童がむし歯があると診断されました。昨年度と比べると1%減りました。定期健診の受診と、毎日の歯みがきを引き続きよろしくをお願いします。

また、軽度のものがほとんどですが、歯列・咬合不正が多く診断されています。特に生活に問題ない場合が多数かと思いますが、定期的に観察し、必要な場合は受診してください。

健康課題への取組

○ 歯みがき週間

二之江小学校では、学期ごとに歯みがき週間を行っています。今年度の1学期は、給食後のぶくぶくうがいに取り組みました。2学期は、4年生を対象に実際に歯ブラシを使ったブラッシング指導、3学期は給食後の歯みがきの実施を予定しています。

1学期の歯みがき週間中には、3学期の歯みがきに向けて、5年生に協力してもらい、1週間の間、給食後の歯みがきの先行実施として行いました。教室の自席で、歯みがきサンバという曲に合わせて、約3分間みがきます。時間の確保や水道の数など、課題が見つかりましたが、3学期に楽しく歯みがき週間を行うために、安全な計画を立てていきたいと思えます。



1 学期歯みがき週間
うがいの様子

1 学期歯みがき週間

5 年生歯みがきの様子



○ ストップ視力低下！

例年の視力検査の結果から、視力低下の低年齢化が懸念されます。視力低下は遺伝的要因が大きいとも言われていますが、近年、タブレット学習やスマホやゲームの使用の低年齢化や、使用機会の増加が視力低下の原因の一つであると推察します。視力の悪化をゆるやかにできるように、意識して目を休めたり酷使しないようにしたりすることが大切です。

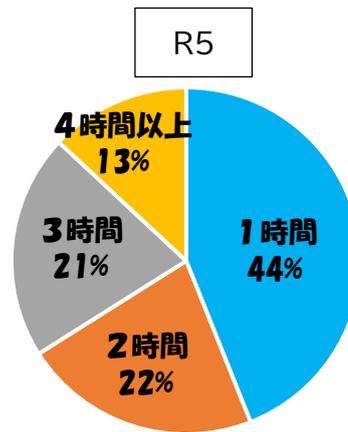
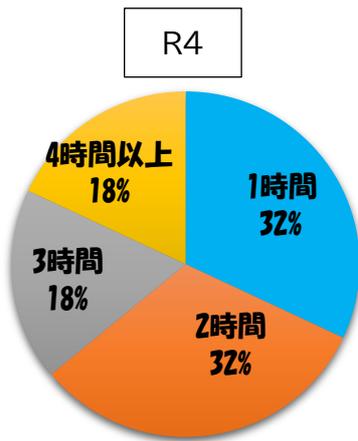
今年度も、身体測定時等の時間を使用し、目に関する保健指導を行い、目に優しい行動を伝えていきます。「目から離して画面を見る。」「長時間続けて目を使わない」など、ご家庭でも粘り強く伝えていただき、子供たちが意識して行動できるよう協力をお願いします。

保健のアンケートの結果を発表します！

1学期末に全校児童を対象に、「保健と給食のアンケート」をとりました。ご協力ありがとうございました。保健の質問と回答についてご紹介します。

【目の健康について】

質問①：学校のタブレットやスマホ、ゲームについて、
1日のうち使っている時間はどれくらいですか？

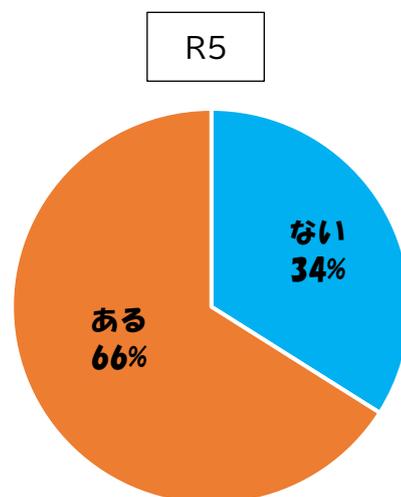
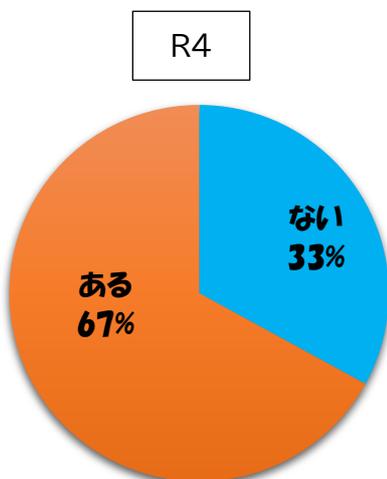


結果から…

昨年度と今年度の結果を比較すると、使用を1時間にした人は12%増えましたが、「3時間・4時間以上使用している」割合は、R4が36%、R5が34%と、大きな増減は見られず、全体の約3割でした。

家庭での電子機器の使用時間が3時間を超えると、帰宅後から就寝までのほとんどの時間を電子機器の使用に費やしているということになり、家族とのコミュニケーションの時間を確保できているかが心配されます。

質問②：タブレットやスマホ、ゲーム機を使うときに視力が落ちないように気を付けていることはありますか？

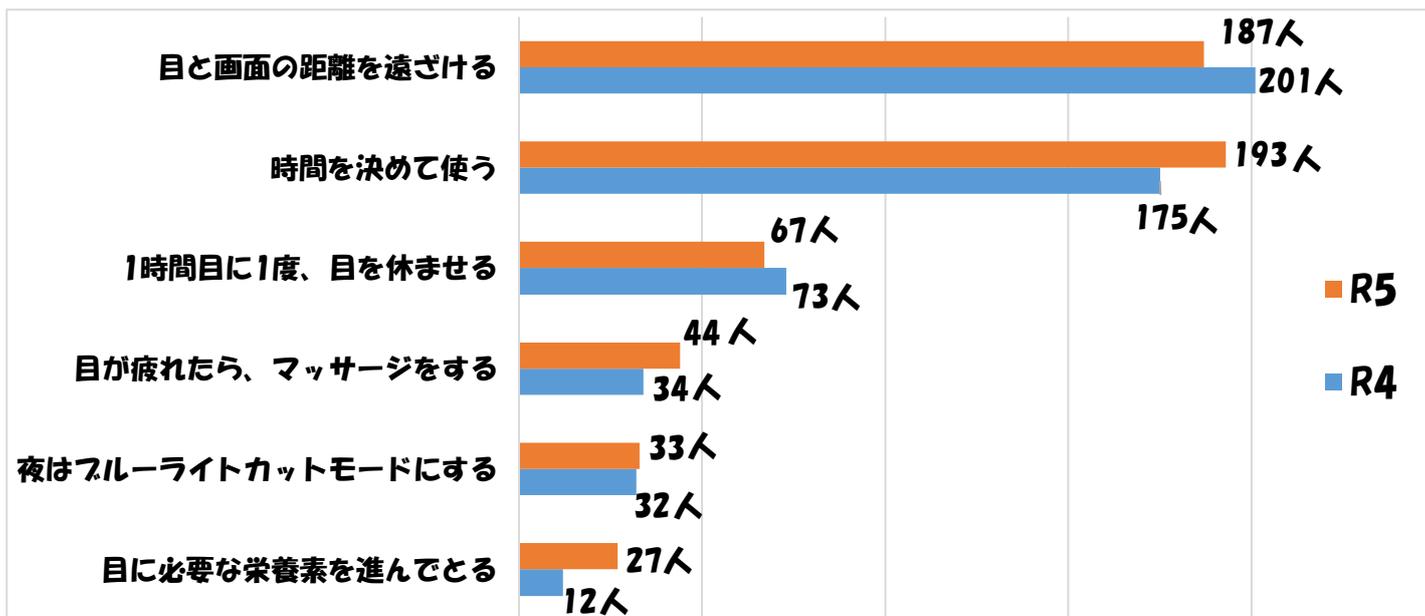


結果から…

タブレットなどのデジタル機器を使うときに、「視力低下のために気を付けていることがある」と答えた割合は、昨年度と今年度でほとんど変わらず、7割弱でした。

質問③：質問②で気を付けていることがあると回答した人への質問。

気を付けていることはなんですか？（複数回答）



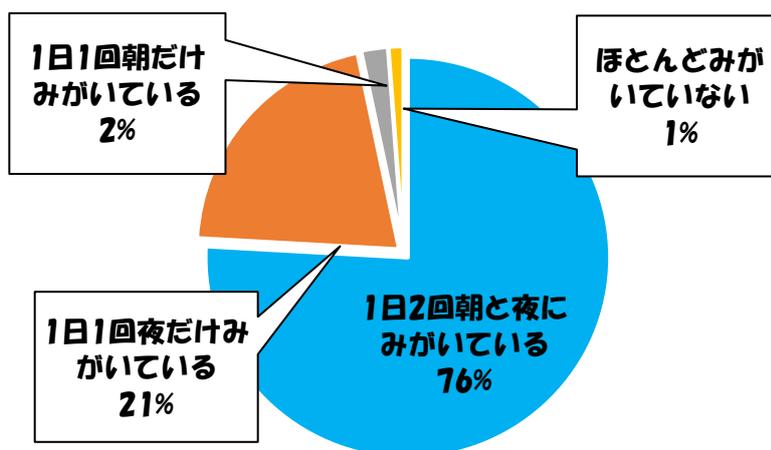
結果から…

今年度、視力低下予防のために気を付けていることで一番多く挙げたのは、「時間を決めて使う」という回答でした。子供たちの意識の変化には、ご家庭でのお子さんへの声掛けの力のおかげだと感じました。

デジタル機器の使用時間、使い方などのルールを決めていないご家庭があれば、目の負担や安全性を考えて、お子さんと一緒にスマホやタブレットのルールを決めていただければと思います。

【歯と口の健康について】

質問④：歯みがきをするタイミングについて、一番あてはまるものを教えてください。

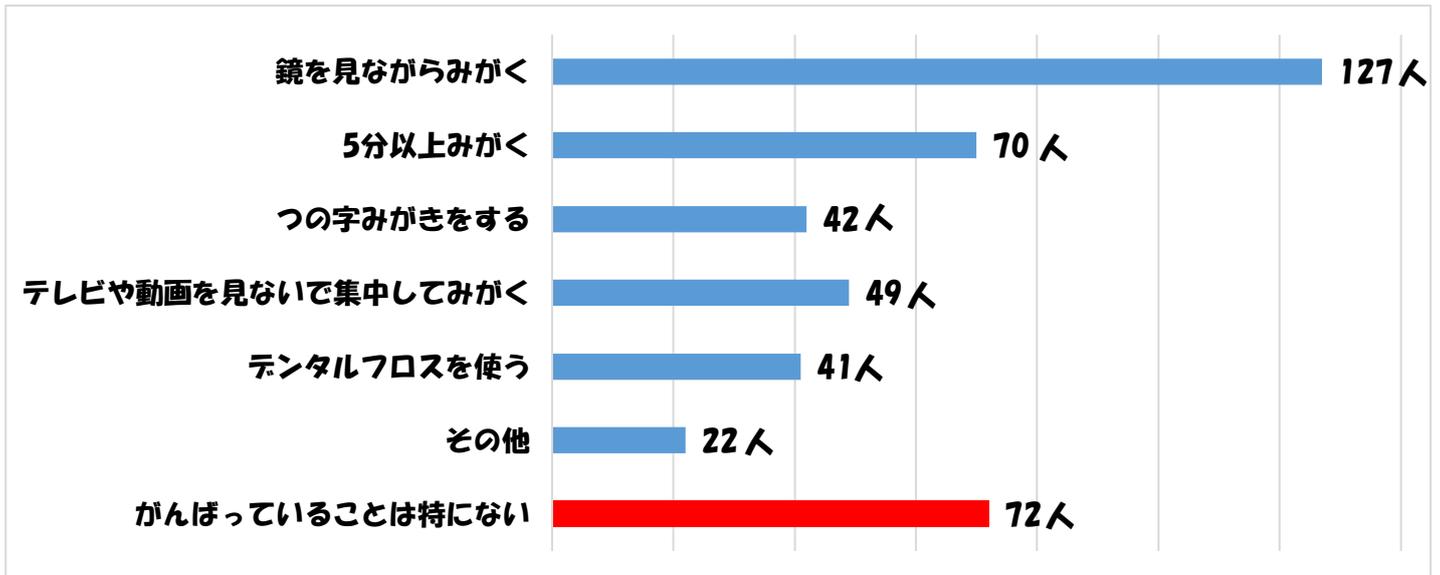


結果から…

7割以上の人たちが「1日2回、朝と夜にみがく」と分かりました。

次に多かったのは、「1日に1回、夜にみがく」と言う人たちで、2割程度いました。朝が忙しく時間が作れないことが原因と予想されます。朝、いつもより5分早く起きて、歯みがきの時間を作ることが大切です。

質問⑤：普段の歯みがきのときに、一番がんばっていることは何ですか？（複数回答）

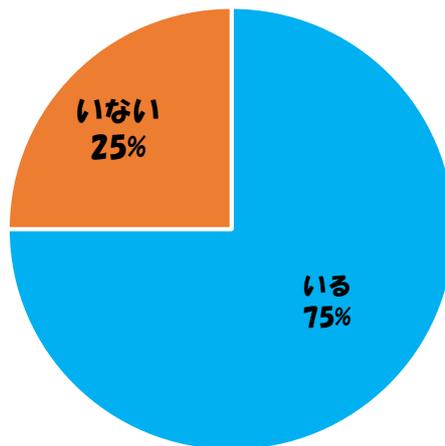


結果から…

「鏡を見ながらみがく」を選択した人が一番多くいました。これまでの歯みがき週間で「みがき方のポイント」を伝えて来ましたが、その内容を選んでくれた人も多く、意識しながら歯みがきをしている人が多くいることが分かりました。

一方で「がんばっていることは特にない」と答えた人は、72名いました。これは全校の2割弱の割合です。せっかく歯みがきの時間をとって、歯垢が落とせていなければ、みがいていないことと同じになってしまいます。歯みがきの中でがんばりたいことを決めて、丁寧に汚れ（歯垢）を落とすようお声掛けください。

質問⑥：かかりつけの歯医者さんはいますか？

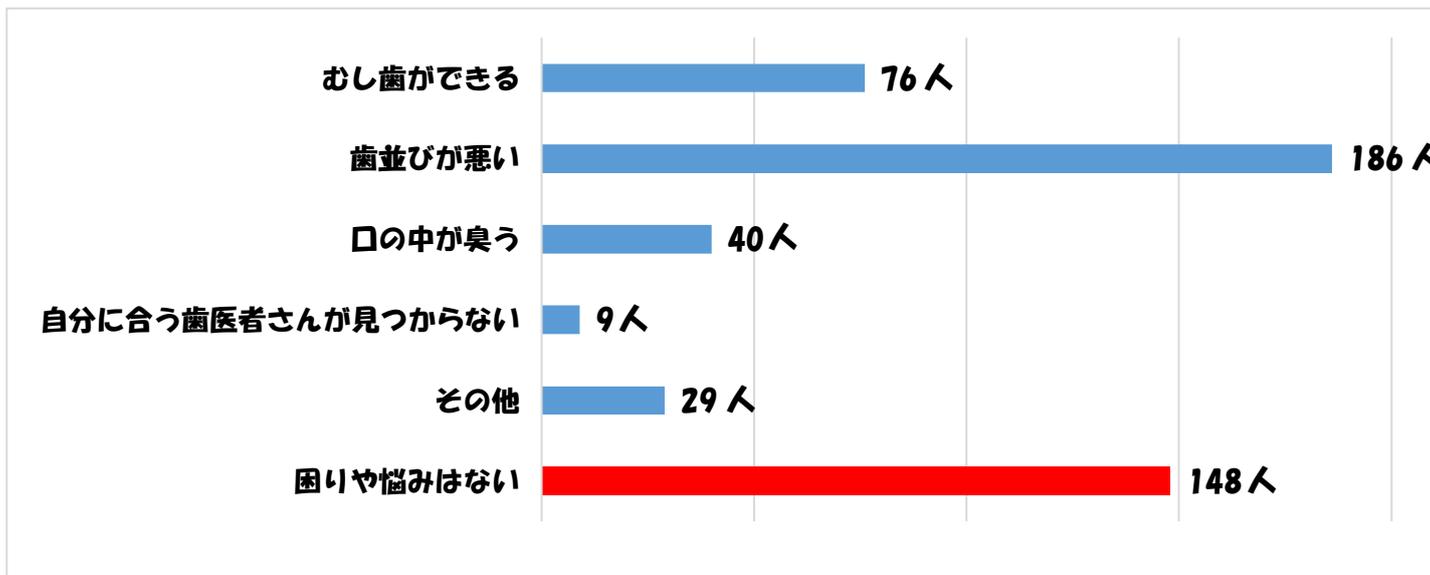


結果から…

多くのお子さんはかかりつけの歯医者さんがいると答えましたが、25%のお子さんはかかりつけの歯医者さんがいないと答えました。次の質問⑦「歯のことで悩んでいること、困っていることはありますか？」でも、9名の方が、「自分に合う歯医者さんが見つからない」と回答しました。

お子さんが信頼できそうな歯医者さんを見つけていただき、治療だけでなく定期健診にも通えることが望ましいです。

質問⑦：歯のことで悩んでいること、困っていることはありますか？（複数回答）

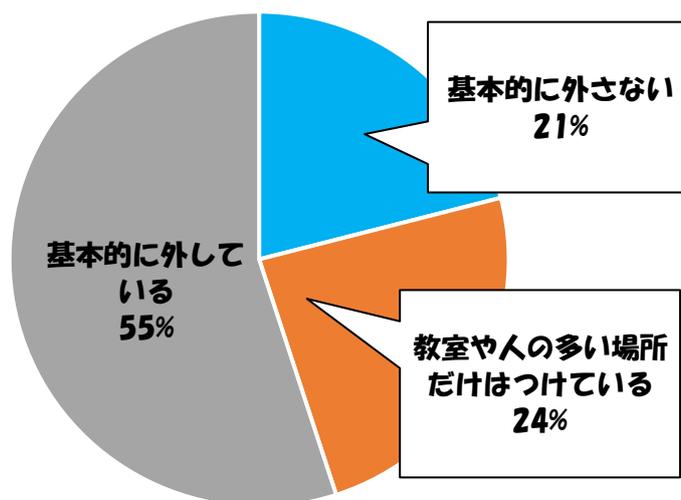


結果から…

「歯並びが悪い」ということが一番多い悩みとして挙がりました。これは、歯科検診で、お知らせをもらうお子さんが多いことが原因の一つとして考えられます。歯列不正は、軽度のものから、噛み合わせが悪く発音や食べづらさに影響するような重度のものまであります。基本的に生活に影響することは少ないかと思いますが、お子さんが悩んでいる様子がありましたら歯科医師にご相談ください。

【マスクの着用について】

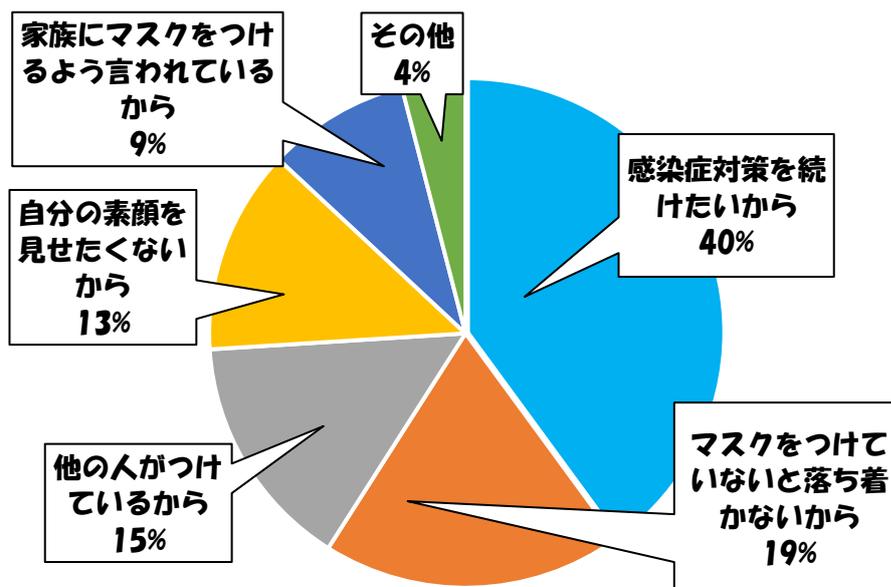
質問⑧：あなたのマスクをつけるタイミングについて教えてください。



結果から…

「基本的に外さない・教室など人の多いところではつける」と言う、生活の中でマスクを着用する場面があるお子さんが 45%でした。また、「基本的にマスクを外して過ごしているお子さん」が 55%で、大きな差は見られませんでした。

質問⑨：【マスクをつけている人（質問⑧で「基本的に外さない」「人の多い場所ではつけるようにしている」を選んだ人）に質問】マスクを外さない理由を教えてください。（選択肢は2個まで回答可。）



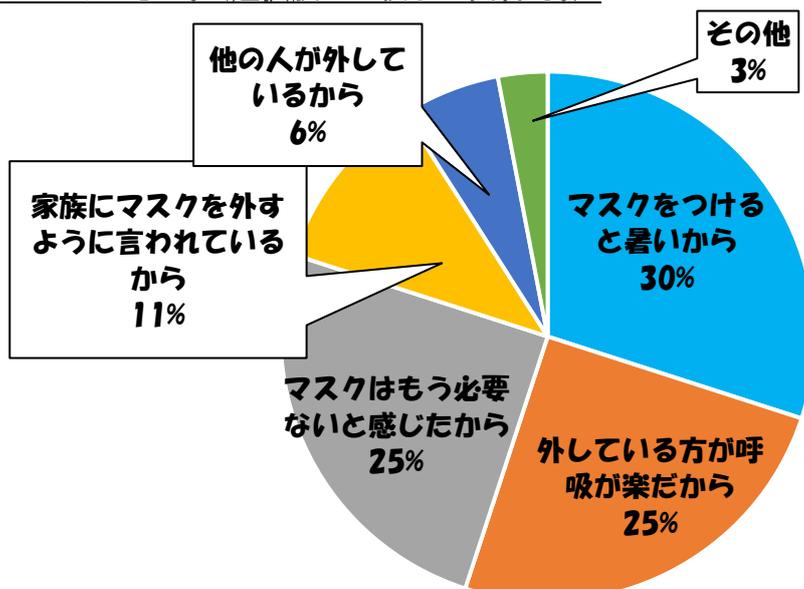
結果から…

マスクを使用する理由として、4割の人が「感染症対策を続けたいから」と答えました。

「マスクをしていないと落ち着かない・他の人が着けているから・自分の素顔を見せたくない」という精神的な面でマスクを必要とする人は47%と5割近くいました。

マスクの着用は、呼吸による熱放出の妨げになることや、自覚なく体が酸欠になる【隠れ酸欠】という状態になることが懸念されます。適切なタイミングで外すことが大切です。二之江小の子供たちも、自分で考えてマスクを着脱できる人が増えてきました。運動時は命の危険が伴うため、必ず外すよう指導しています。

質問⑩：【マスクをつけていない人（質問⑧で「基本的に外している」を選んだ人）に質問】マスクを外している理由を教えてください。（選択肢は2個まで回答可。）



結果から…

マスクを外す理由として「マスクをつけると暑いから」と答えた人が3割で、一番多い理由でした。

学校では基本的にマスクを外して過ごすよう推奨していますが、朝からせきや鼻水が出る場合は、周りへの配慮としてマスクをつけるなど柔軟にマスクを使用できるようになることが望ましいです。