

12月14日、学校保健委員会が開かれました

生活習慣チェックの目的↓

自分の生活習慣を見直し、直したいところや頑張りたいところを見つける

学校保健委員会は法令により、設置することが望ましいとされ、群馬県内の学校ではすべて設置されています。本校では年1回、学校医、PTA、教職員、児童が参加して開かれます。

内容は、①児童安全保健委員会の発表、②体カテストの結果報告、③定期健康診断の結果報告、④グループワークです。

子どもたちの発表は、本校の5、6年生109名に生活習慣を調査し、グラフにまとめて分かったことを発表しました。(発表はグラフでしたが、表に書き換えました)

数字は人数です

調査項目	選択し1	選択し2	選択し3
朝ごはん	毎日食べる 97	食べたことがある 8	ほとんど食べない 4
登校	毎日歩く 50	時々車で送ってもらう 47	いつも車で送ってもらう 12
給食	毎日全部食べる 34	時々残す 53	ほぼ毎日残す 22
休み時間	いつも外で遊ぶ 20	時々外で遊ぶ 62	いつも部屋で遊ぶ 27
排便	毎日出る 66	2日に1回出る 38	3日以上出ない 5
朝の目覚め	毎日すっきり 39	時々ねむい 44	なかなか起きられない 6
寝る時刻	10時まで 42	10時から11時 48	11時より遅い 9
睡眠時間	8時間以上 49	7～8時間 44	7時間以下 16
歯磨きの回数	3回以上 56	2回 45	1回以下 8
ハンカチ・ティッシュ	いつも携行 21	時々忘れる 77	いつも忘れる 11
平日のメディア利用	1時間以内 29	1～2時間 36	2時間以上 44
メディアに関する家のきまり	守っている 44	あるが守っていない 22	きまりはない 43

校医さんからは、以下のような御指導をいただきました。

○メディアとのつきあい方について

- ・メディアがあふれている社会、子育てが難しい時代であるが、うまく利用していくことが問われている。学校や家庭でメディアとの関わり方を話し合う機会を持つことが大事です。

○睡眠について

- ・睡眠は心身、脳、免疫力と密接に関係しているので、質のいい睡眠をとる必要がある。
- ・睡眠が不足すると、ストレスがたまり、唾液の分泌も減るので虫歯になりやすくなる。

○生活習慣について

- ・子どもだけに言っても効果はなく、大人が生活習慣をただす必要がある。
- ・家庭での問題でもあるので、家庭でよく話し合うことが大事です。

生活時間はみな平等に24時間です。どう使うかよく考えることが大事だろうと思います。また、子どもの生活習慣は家庭の生活習慣や大人の生活習慣に影響されると思います。今回の児童の保健委員会の調査結果を参考に、各家庭で話題にしてみてください。

