

今を未来に

学校保健委員会開催される（2月24日火曜日）

No.32 と日程が前後してしまいました。申し訳ありません。

先週の火曜日に学校保健委員会が開催されました。

今年の学校保健委員会は、3年生の保健学習「あなたのその手きれいなか？～手洗い実験～」の授業を参観いただき、今年度の児童の様子を保健指導の視点（定期健康診断の結果、生活アンケートの結果、保健指導で取り組んだこと、排便に効果のあるメニュー）から報告をさせていただき、参加者の方から意見・感想をいただく内容でした。



1. 3年生の保健学習「あなたのその手きれいなか？～手洗い実験～」



ブラックライトに反応するローションを塗って、手洗いをした3年生が、視聴覚室に集まり、ブラックライトを当てて、洗い残しがないか、調べてみました。子どもたちは、しっかりと手洗いをしてきたつもりでしたが、ほとんどの子が指先、爪の周りは洗い切れていないことがわかりました。また、指の間や手のひらのしわのくぼんだ所が洗い切れていない子も多くいました。



歯医者さんから歯科衛生士の方にきていただいていたので、口の中に手を入れなければ



ならない仕事をしているため、しっかりと手洗いをしていることを教えていただき、実際にどんな順で手洗いをしているか、見せていただきました。子どもたちもまねてやっていました。指先を手のひらのくぼみで洗うことや指と指を組み合わせで洗うこと、指一本一本を反対側の手で握り洗いすることが抜けていて、洗い残しが起こることがよくわかりました。

2. 今年度の児童の様子を保健指導の視点（定期健康診断の結果、生活アンケートの結果 保健指導で取り組んだこと、排便に効果のあるメニュー）から報告

まず、定期健康診断の結果から、身長・体重・座高の平均値や栄養状態、視力検査の結果、歯科健診の結果、むし歯の状態、校医健康診断の結果（内科・眼科・耳鼻咽喉科）を、学年別にまとめたものを報告しました。全国と比べて、体の発達で心配すべき学年はありませんでしたが、栄養状態の偏りや、視力・むし歯の未処理といったところで、少し心配する結果が出ている学年もありました。

一方、朝の排便については、とても心配しなければならない結果が出ていました。「朝、排便ができています。」と答えた児童が一番多かったのは3年生で、それでも35%でした。全校は24%という結果でした。6年生は10%だったそうです。聞かれた日がたまたまそうであったというのならいいのですが、この数字はとても心配です。

本校でも以前は、「朝の排便が出ない子」の割合が2割から3割程度だったと記憶しています。なぜ、朝の排便がこれだけ出ないのかを考える必要があります。確かに朝出なくてもよいという考え方もありますが、登下校や学校で勉強中に排便を模倣する子もいて、「何日も出ていない。」「1週間出ていない。」「出る時は、かたいウンチ。」と答えている子が多いことも気になります。

では、なぜ排便がコントロールできていないのでしょうか。「排便は時間に余裕がないとできないのではないか。」また、「朝食をしっかりとすることで排便を模倣する。」「繊維質の食べ物を意図的に食べる。」というご意見をいただき、今回まとめた夜寝る時刻と朝食の摂取率とその内容に目を向けてみました。

朝の時間に余裕を持つためには起きる時刻が問題になります。その起きる時刻は、寝る時刻の影響を受けることから、寝る時刻をまとめた表にも目を向けました。起きる時刻で気になったのは、全校で30%を超える子が6時30分以降に起きていることでした。ほとんどの通学班が7時30分には集合・出発していることから考えると、家を出るまでに1時間の余裕がない子がそれだけ多くいることになります。通学班の集合に間に合わないという原因にもなっているかもしれません。さらに、睡眠時間は、小学生の体の成長から考えて、8時間から10時間が適当であると言われています。起きる時刻から考えると、遅くとも午後10時にはふとんに入っている生活習慣が必要になってきます。その時刻までに就寝している子は、1年生76%・2年生85%・3年生65%・4年生73%に対して、5年生59%・6年生35%となっています。高学年になるほど夜更かしをしている、睡眠時間が短くなると以前から言われていましたが、6年生の65%の子が午後10時以降に就寝をしているというのは、心配です。

また、朝食の摂取率は98%で、ご家庭の協力あつての数字だと思いました。ありがとうございます。ただ、朝食が単品（パンだけ、ごはんだけ等）という子が、昨年度は31.1%でしたが今年度は39.2%になっています。歯科医の先生から、排便につながる繊維質の食材などを多くとると、歯を磨くことにもなると教えていただきました。

就寝時刻が遅い⇒起床時刻が遅い⇒朝食をとる時間が足りない⇒朝うんちにゆっくり時間がとれない・排便を模倣しない、と負の連鎖になっていないか、ご家庭で一度お子様と話し合ってみてください。けんかが多くて、理由を聞くと「イライラした。」と言う子がいます。睡眠不足が影響していないでしょうか？