

# 令和6年度 牟岐小中学校保健委員会（報告）

2024年7月2日13時30分より、牟岐中学校の図書室で令和6年度の牟岐小中学校保健委員会が開催されました。その内容についてお知らせします。

## レジュメ

- 1 開会あいさつ（牟岐中学校長）
- 2 自己紹介
- 3 小学校 健康課題報告 報告
- 4 中学校 健康課題報告 報告
- 4 全体協議
- 5 指導助言

## 参加者

小柴牟岐小中学校医	竹島牟岐小学校長
後藤牟岐小中学校薬剤師	近藤牟岐小学校副校長
近藤牟岐町保健師	前田牟岐中学校長
小川牟岐町管理栄養士	中口牟岐中学校教頭
井上小学校 PTA 会長	川邊栄養教諭
白木中学校 PTA 会長	岩見小学校養護助教諭
栗本中学校 PTA 副会長	山村中学校養護教諭

## ○牟岐小学校 健康課題

【朝食】毎日食べる児童は全校で 83.9%。昨年度（78.9%）に比べて、増加はしているものの、主食のみが多い。特に高学年では菓子パンのみの児童が目立っている。

【運動習慣】4～6年生の体育授業以外の平均運動時間は1.5時間。外遊び推奨の効果もあり、外で遊ぶ児童は増えたが、1～3年生では、毎日外で遊ぶ児童が45.2%であった。

【睡眠時間】平均睡眠時間は8時間53分。学年が上がるにつれて、睡眠時間は少ない傾向にある。低学年でも23時以降に寝る児童が複数名存在する。

【メディア視聴時間】4～6年生では、テレビ・動画の平均時間が3時間6分。ゲーム・SNSが平均2時間24分。1～3年生でもメディア機器を毎日使用している児童が多く、4時間以上の児童もいる。

【健康診断結果から】新たに軽度肥満となった児童が数名いる。また、やせの児童もいる。う歯保有者については、低学年に多い。う歯が複数ある児童もいるため、個別の歯みがき指導や治療も勧めていきたい。

## ○牟岐中学校 健康課題

【朝食】授業日や部活動日に朝食を食べる生徒は80.0%で、年々減少してきている。また、休日は食べない生徒や、平日も単品のみの生徒もいる。

【運動習慣】運動時間の平均は97分。運動系部活動所属者（約130分）とそれ以外の生徒（約19.5分）は6倍以上の差があり、昨年度よりもその差が広がっている。

【睡眠】平均は7時間17分で、昨年度より13分短くなった。7時間未満の生徒が8名いる。

【メディア視聴時間】5時間を超える生徒の割合は男子38.5%、女子36.3%で昨年度よりは減少しているが、長時間利用者が固定している。

【健康診断結果から】肥満傾向の生徒については、2年生、3年生においては昨年度よりも改善が見られている。う歯保有者については、個別指導等も行っているが、数字の改善が見られない。永久歯にう歯がない生徒には、乳歯のう歯が抜け、う歯がない状態を維持していくように声かけを心がけていきたい。また、歯肉の健康についても、保健指導や全体指導を行っていきたい。



## ○全体協議

### 協議1 放課後のメディアの使い方について

- ・家での食事中、テレビはついていますが、テレビは見ずに自分のスマートフォンの画面を見ている生徒も存在し、これまでの家族団らんの家庭生活とは異なってきている現状が見られる。このような状態から、メディアの視聴時間は増えていると考えられるとともに、家族の中でのコミュニケーションも減ってきているように感じる。
- ・何をするにもスマートフォンを見ながら行う姿が見られる。
- ・各家庭の考え方もあるが、保護者の影響もあると思う。
- ・メディア視聴時間の中には、タブレットで勉強する時間も含まれていると思われる。家庭の中で、30分は指定した動画を見る等、決められた時間を割り当てていただくと、ダラダラ視聴する時間を減らすことは可能であり、有効的な時間の使い方ができる。
- ・全国の中学生では、約7割が自分のスマートフォンを所有している。メディアの使用時間はスマートフォンの保有率にも比例してくると考えられる。
- ・様々な方法や考え方はあるが、学校としては、「こっちの方が良いよ」という方法を伝えていきたい。

### 協議2 メディアに対する指導をどのようにしているのか

- ・中学校では、携帯安全教室などを開催し、使い方の指導をしている。
- ・学校のタブレットにも制限はかけられている。
- ・メディアの使い方については学校でも気をつけて見ていたり、指導もしたりしていきたい。

### 協議3 睡眠時間とメディアの関係性について

- ・メディアの使用時間が長いと、睡眠時間は少なくなってくる。
- ・眠ることは自分でコントロールすることが難しい。起床して太陽の光を浴びると夜には眠たくなるように体はなっている。早寝というのが自分でコントロールできないのであれば、朝起きるという意識をつけると、早寝にもつながっていくのではないかと。朝起きること、朝ご飯を食べること、太陽の光を浴びることに指導の軸を動かしてみたい。
- ・プラスのことが習慣付いたら良い。例えば、21時から1時間、2時間は勉強をするという習慣がついていくと、メディアの使用時間は減ってくると思われる。

## ○指導助言

- ・保育園の子どもを見ていると、保護者の仕事の関係で早く寝かしたくても、寝かせられず、遅く寝る子どもが一定数存在する。保育園の場合は登園時間が遅いが、小学校に入学すると登校時間が早くなるため、しんどさを感じてしまう子どもがいる。今後のことも考えて、幼い時から生活習慣について声かけを行っていくが、家庭の力も必要である。
- ・運動習慣をつけることが一番難しく感じる。個人の意識も必要になってくると思う。
- ・運動については、様々な講師を招きながら、楽しく運動ができる機会が与えられたらよいと思う。運動に対する目先を変えて、子どもたちが面白くできる方法に変えていくと良いのではないかと考える。
- ・学校内でも気軽に運動ができる場所や学校内でも10分だけでも走れるといった仕組みがあると良い。肥満のことにしても、生活習慣についても家庭によって違うと思うので、家庭との連携は必要になってくる。睡眠については、睡眠のガイドラインによると、起床時間をそろえるとよいということも記載しており、今後の指導で参考にしてもらいたい。