

# 不動小中合同学校保健委員会

令和7年2月3日実施



## 学校保健委員会って...?

今年度より、小中合同で学校保健委員会を開催することになりました。小・中学生の健康診断結果や、生活習慣アンケート結果などから、子ども達の健康課題を考え、課題解決に向けて話し合う会です。

令和6年度は、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、栄養教諭、PTA会長、小中の校長、教頭、養護教諭が参加して開催しました。

## 不動小中学生の健康課題

- 基本的な生活習慣の改善
  - ・ゲームやSNSによる睡眠不足
  - ・心の健康
- 肥満傾向児童生徒が多い
- むし歯が4人に1人

これらの健康課題に対して、それぞれのお立場から、お話ししていただき、改善方法などを検討しました。

## まずは、間食を減らそう！ (おやつ)

### 大切なこと

・食べ方・  
しっかり噛んで、  
早食いにならない  
ように食べる

・活動量・  
正しい姿勢を  
意識する  
お手伝いをする

## ゲーム、SNSの制限は 保護者の協力が不可欠！

ゲームはハマるように作られている。子どもがそれを自制して、コントロールするのは難しい。一緒にルールを決め、親がコントロールする必要がある。ゲームやSNSの代わりに、打ち込めるものがあるとより良い。タブレット学習などは、子どもは喜んでやっている。

健康の習慣は、小さい頃からの積み重ね。大人になるまでに身につけさせましょう

ネット上には、嘘の情報もあふれている。健康についても、嘘と気付かず信じてしまう人がたくさんいる。発達段階に合わせて、正しい教育で知識を身につけさせることが大切。