

感染症流行時の行動制限下においても継続的に健康の保持増進に取り組む児童の育成

1 これまでの課題と活動のねらい

(1) 課題の把握と設定状況

本校は市の中心部にあたる市街地に位置し、全校児童430名で共働きの家庭が多いものの、保護者は学校教育活動に協力的である。しかし、新型コロナウイルス感染症流行と行動制限の影響によるものと推測される、低視力、う歯、肥満傾向の児童が増加している。また、体力低下も顕著にみられ、「新型コロナウイルス感染症拡大防止のための臨時休校」明けには、災害共済の給付申請対象となる骨折などのけがが多く発生した。家庭で過ごす時間が増えたことにより、スクリーンタイムが増加していることも大きく影響していると予想される。

そこで、行動制限下にあっても、感染対策を行いつつ健康の保持増進に取り組むことができる児童を育成したいと考え本テーマを設定した。

【表1】

年度	低視力者	う歯保有者	肥満傾向	体力テストA+Bの者	災害共済給付申請災害発生率
R 1	27.6	51.8	10.5	57.0	5.0
R 2	38.0	52.9	14.1	実施なし	6.9

(2) 活動のねらい

健康教育や保健便り、保護者との連携をとおして、児童が感染症流行時の行動制限下における健康課題に継続的に取り組む意識を高め、実践する力を育成する。

2 計画と実践の状況

(1) 計画

①低視力	ミニ保健指導（9月）、保健便り（10月）、情報モラル教室（11月）、健康チャレンジカード（夏休み・冬休み・臨時休校時）
②う歯	歯と口のピカピカ週間（6月）、保健便り（6月）、歯科保健指導（6月・12月）、食に関する指導（11月）、給食後の歯みがき（毎日）、健康チャレンジカード（夏休み・冬休み・臨時休校時）
③肥満	体育館で遊ぼう（6・7月）、発育曲線・肥満度推移の配付（9月）、食に関する指導（11月）、食育便り（夏休み）、クラス遊び（月1回中休み）、ストレッチカード（冬休み）、フィットネスカード（夏休み・臨時休校時）、健康チャレンジカード（夏休み・冬休み・臨時休校中）
④体力低下とけがの予防	体育館で遊ぼう（6・7月）、ミニ保健指導（9月）、ストレッチカード（冬休み）、フィットネスカード（夏休み・臨時休校時）、クラス遊び（月1回中休み）、けが防止週間（臨時休校明け）

(2) 実践の状況 別添資料

3 成果と今後の課題

(1) 成果

新型コロナウイルス感染症の流行が顕著となった令和2年度から継続して指導に取り組んだ結果、今年度は低視力、う歯ともに減少し、体力テストA+Bの児童の割合は増加した。さらに、けがの発生状況の目安となる災害共済の給付申請災害発生率は減少した。

【表2】

(2) 今後の課題

新型コロナウイルス感染症の流行前と比較して、肥満傾向児童の割合は減少せず、増加している。面談等の個別指導を取り入れることも検討していく。

年度	低視力者	う歯保有者	肥満傾向	体力テストA+Bの者	災害共済給付申請災害発生率
R 1	27.6	51.8	10.5	57.0	5.0
R 2	38.0	52.9	14.1	実施なし	6.9
R 3	46.8	53.2	13.7	54.4	5.1
R 4	44.2	51.3	14.7	60.0	

精華小のみなさん、実はみなさんの運動の一番の課題は「柔軟性（体のやわらかさ）」なんです！
 今年の冬休みは「体をやわらかくすること」をみんなで目指していきましょう！朝やお風呂上りは特に効果的です。ヨガの動きを使って「レッツ！ふにゃふにゃ！！」

※一つの動きを10秒くらい行い、呼吸を止めずに行いましょう。

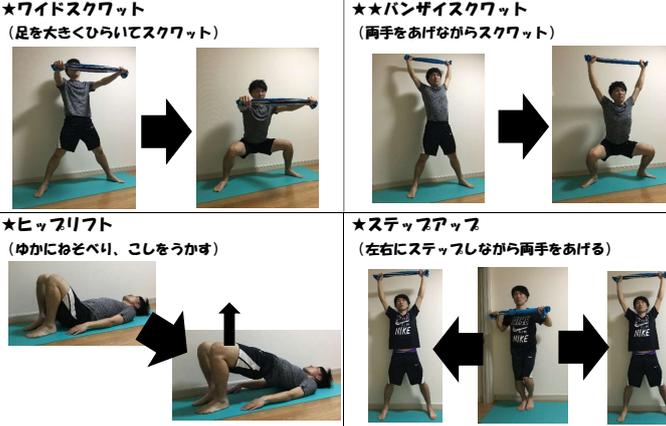


★取り組んだ日にチェックをしてみよう！

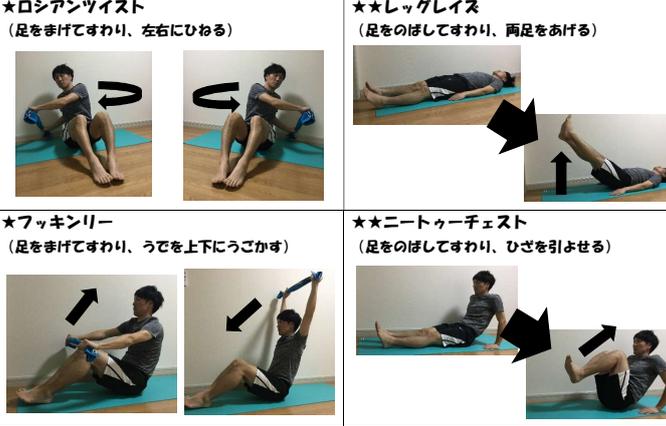
12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10

★体をやわらかくして、3学期の体育もがんばりましょう！！

3. 足の運動（走る力、ジャンプする力アップ）



4. おなかの運動（かっこいい、ステキな体に・運動の力アップ）



「フィットネスカード」

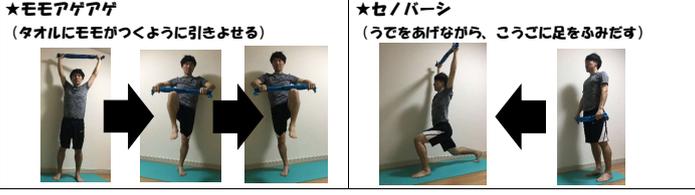
⑤ ハンドタオル

- ・毎日の運動（体育）に活用しましょう。
- ・家でやる時には、まわりにめいわくがかからないように注意しましょう。
- ・★の数が多きほどきつトレーニングだけど、力がつくよ。
- ・できるようになったら、回数や時間をのぼしてやってみよう。

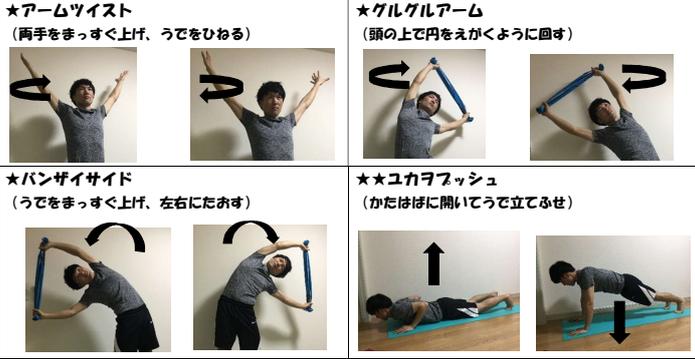


家ですごす時間が多くなっているけど、ゲームやYouTubeばかりやらないかい？運動は気持ちをスッキリさせてくれるからできれば毎日やってみよう！兄妹や家の人といっしょにやっても楽しいね！学校がはじまるまでは家でトレーニングしてパワーアップしたキミたちに見えるのを楽しみにしているぞ！さあ、レッツ体育！

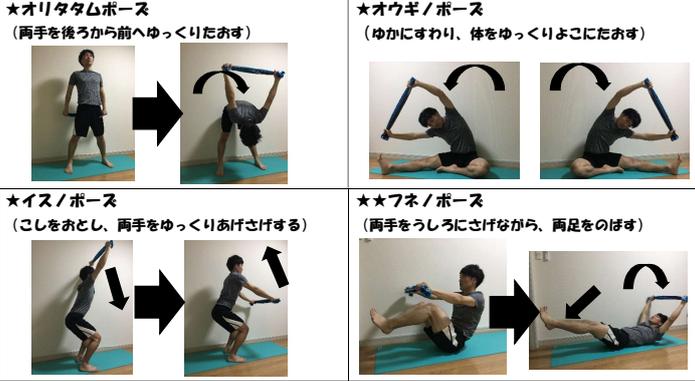
1. ストレッチ（体をほぐす・運動しやすい体にする）



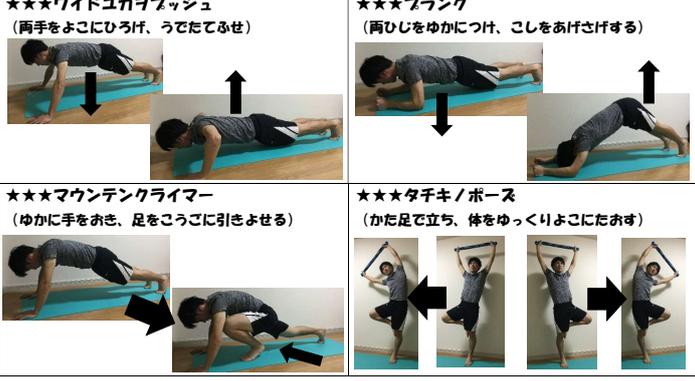
2. うでの運動（投げる力アップ・力強い体にする）



ヨガの運動（バランス力アップ、リラックスする）



エキスパート運動（体力にじしんがある人はチャレンジ！）



夏休み健康チャレンジカード

6年 2組 番名前

夏休みも、規則正しく、健康な生活にチャレンジしよう！

- 「起きる時刻」や、「ねる時刻」、「運動」(何を 何回)、「スクリーンタイム(1日〇分)」など、ちょっとがんばればできそうな「目標」を決めて、見えるところにはっておく。
- 1日の最後にチェックする。
- 9月1日に、学校へ持ってきましょう。

スクリーンタイム(テレビ、スマホ、動画、ゲーム機器)の時間が長いと、「運動」、「食事」、「すいみん」、「勉強」にもえいきょうがあります。時間を決めて、それを守りましょう！



スクリーンタイム(テレビ、スマホ、動画、ゲーム機器を使う時間)は **1日 / 20分** にします！

自分で決めた健康目標にチャレンジ!!

色をぬろう できた・色をぬる できなかった・ぬらない

	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	
早く・早起き (7時までに起きる (10時までにねる))																							
朝ごはん 朝ごはんを食べる																							
歯みがき 食事の後に歯をみがく																							
スクリーンタイム 決めた時間を守る																							
スクリーンタイム 1時間使ったら、30分、休けいする。遠くをみる																							
運動(何を 何回) フットネスカード全部の																							

何を何回(何分)するか自分で決めよう！

	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31			
早く・早起き (7時までに起きる (10時までにねる))																							
朝ごはん 朝ごはんを食べる																							
歯みがき 食事の後に歯をみがく																							
スクリーンタイム 決めた時間を守る																							
スクリーンタイム 1時間使ったら、30分、休けいする。遠くをみる																							
運動(何を 何回) フットネスカード全部の																							

「もくひょう」は まもれたかな？ これからも べんきょうや うんどうを がんばれるように、きそくたたくけんこうな せいかつに チャレンジしよう！



10月保健だより

令和4年 10月11日 精華小学校 保健室

コロナ禍により、視力低下が著しく加速

精華小健康診断結果より

	裸眼視力B (0.9~0.7)	裸眼視力C (0.6~0.3)	裸眼視力D (0.3未満)	眼鏡使用	裸眼視力B以下合計 (裸眼視力1.0未満)
令和元年度	6.9	9.6	1.5	9.6	27.6
令和4年度	6.3	18.8	3.7	15.3	44.2

10月の保健目標 ★目を大切にしよう。

目により食べ物

- にんじん カロチン
- ブルーベリー アントシアニン
- いわし 油
- ほうれん草 ビタミンC
- しじみ ビタミンB12

近視の原因についてはよく分かっていませんが、遺伝因子と環境因子が複雑に絡んで起こると考えられています。そのため同じように近くを見る作業に熱中しても、近視になる子とならない子がいる訳で、目を使いすぎると必ずしも近視になるとは限りません。

そうはいものの、ネパールで、地方の学校と都会の学校で近視の頻度を比較したところ、近くを見ることの多い都会の学校の子どもに、近視が明らかに多いという報告もされています。近くを見ることが多いという環境因子は、やはり近視の発生や進行に重要な役割を果たしていると思われます。

20代までは「近視」は進行します

体の成長とともに眼軸が延長するため、近視の進行は20代後半まで見られるのが普通です。そのため、その頃までは年に1回は必ず眼科専門医の下で視力検査を受け、近視が進行していないか、メガネがきちんと合っているか、チェックしてもらうことが必要です。

近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気の罹患率に与える影響が大きいことがわかりました。

表-1に、近視度数ごとに、将来、目の病気に罹患するオッズ比(かかりやすさ)を示します。例えば、軽度の近視であっても、近視がない場合と比較して、緑内障になるリスクは4倍も高いことがわかります。子ども達が生涯にわたり、良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが、いかに大切であるかがわかります。

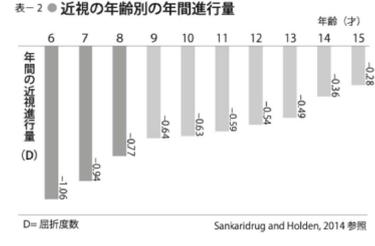
視力が悪い原因は「近視」だけではありません

遠視や乱視は、度が強くなると調節しても視力が出ず、見えにくいので、近視と間違えられることがあります。また、いろいろな目の病気のせいで視力が悪い場合もありますので、視力が落ちたときは必ず眼科で受診して、原因を確かめましょう。

表-1 ● 近視度数と眼疾患のオッズ比 (罹りやすさ)

近視度数	白内障	緑内障	周辺部網膜変性	網膜剥離	近視性黄斑症
弱度近視 (-1 to -3 D)	2倍	4倍	6倍	3倍	2倍
中等度近視 (-3 to -6 D)	3倍	4倍	18倍	9倍	10倍
強度近視 (>-6 D)	5倍	14倍	40倍	22倍	41倍

D=屈折度数 Flitcroft DL Prog Retin Eye Res. 2012 参照
日本眼科協会ホームページ <http://www.gankai.or.jp/> より引用



10月10日は「目の愛護デー」

- 目に近づきすぎない: 本を読んだり、ノートに書き写したりするときは、机から30cmほど目を離すようにしましょう。
- テレビを見るときは起き上がりて見る: 寝転がってテレビを見ると、視線が上向きになり、目が乾燥したりつかれやすくなります。
- 暗い部屋での使用はひかえる: 暗い部屋でゲームをしたり、携帯電話を使用したりすると、目に大きな負担がかかります。
- 前髪は短めに: 前髪は目にかからないようにしましょう。長い場合は、とめましょう。

歯の口のピカピカ週間について

令和4年5月23日
精華小 健康教育部

- 1 ねらい 歯の衛生週間に関連して、歯と口腔の健康についての意識を高める。
今年度は特に、飛沫に気を付けた歯みがきの仕方について意識を高める。
- 2 実施期間 6月6日(月)～6月10日(金)
- 3 実施内容
 - (1) 上記実施期間を「歯と口のピカピカ週間」として設定
 - (2) 6月の清潔検査で歯ブラシの毛先が広がっていないか確認する。
*学級で担任による机間指導と言葉掛け
 - (3) 児童保健委員による放送と歯みがきタイム特別バージョン曲の放送
 - ・飛沫に気を付けた歯みがき方について、毎日ひとつ課題をアナウンスする。(保健室から配付する掲示物を、歯みがきタイムに各学級の黒板に掲示してください。)飛沫予防に集中させるために、曲はなしとする。
 - ・課題「手で覆ってみがく」「だまって移動」「静かに吐き出す」「手を洗う」
 - (4) 歯みがき大会(詳細は別紙)
 - ・6月中に4年生で各学級を対象に実施(実施日は今後の感染拡大状況により検討)
- 4 その他
 - ・2、5年生を対象にした、歯科衛生士による歯科保健指導を2学期に実施する。(11～12月頃)

～給食後の歯みがき実施上の注意～

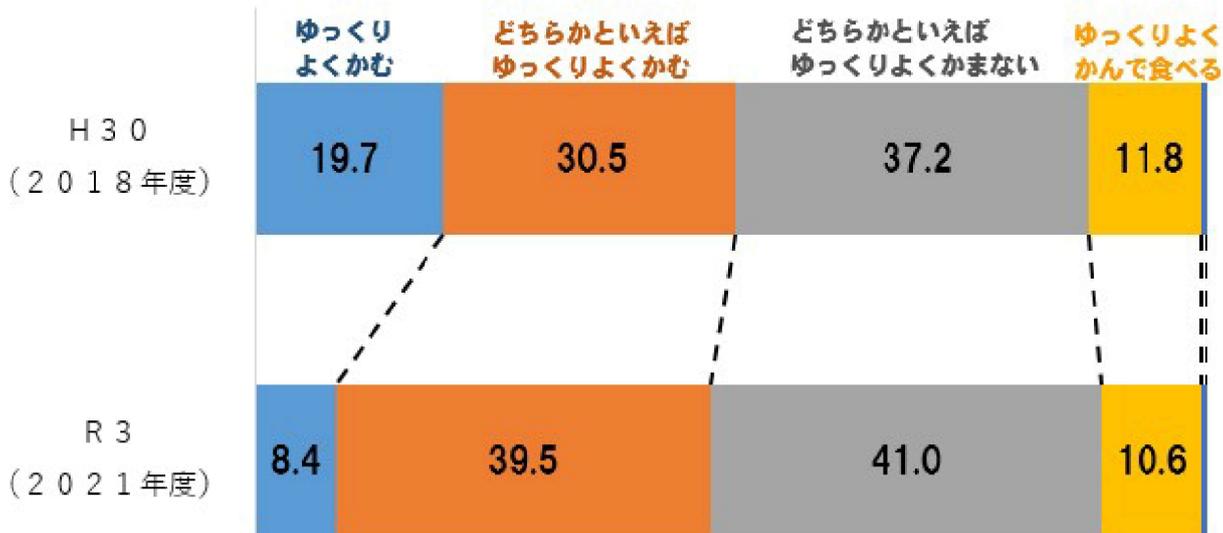
- ブラッシングやうがいの際は、飛沫を飛ばさないよう気を付けて行う。
- ①給食準備中に、各自コップに水を入れて、机の上に歯みがき準備をする。
 - ②給食当番が戻るのを待って、歯ブラシの毛先をぬらし、からみがきを行う。
*歯みがき剤使用なし
 - ア 歯みがきは必ず椅子に座り、一斉に行う。担任は歯みがきの実施状況を把握する。
 - イ 歯ブラシを口にくわえて出歩くようなことは絶対にしない。
 - ウ 日課表位置付け⇒13:00～13:05
 - ③みがき終わったら、黙って水道へ移動し、口の中を静かにすすいで静かに吐き出す。
手を洗う又は消毒。マスクを着けるまでしゃべらない。歯ブラシとコップを洗って、自分の袋に入れて保管する。
 - ④金曜日には、コップ、歯ブラシを家庭に持ち帰り、歯ブラシ等の点検を行う。
 - ア 毛先の広がっているものやサイズの合わないものは取り替えるようにする。
 - イ 歯ブラシを交換する理想的な頻度は月1回。(最低でも学期毎)

<コロナ禍における飛沫に気を付けた歯みがき>

- ・ブラッシングのしぶきを飛ばさないよう、自分の手のひらで口を覆ってみがく。
- ・うがいのしぶきを飛ばさないよう、腰を曲げて低い位置から静かに吐き出す。
- ・うがいのあとに、石けんで手を洗う。コップと歯ブラシがあって、石けんでの手洗いが難しい低学年などは手指消毒でも可。
- ・歯みがき道具の前後はマスクを外しているのじゃべらない。



よくかんで食べる人の割合



農林水産省「食育に関する意識調査」より

かむ回数が減っている

コロナで、もくしょくなのに・・・??

食育だより

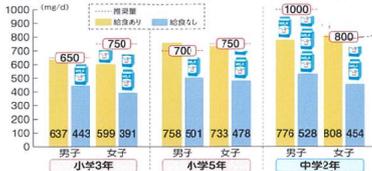


精華小学校 給食部
令和4年7月
毎月19日は食育の日

いよいよ夏休みが始まります。学校がない夏休みは夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちですが、『規則正しい生活リズム』と『バランスのよい食事』が大切です。コロナ禍ではありますが、健康に夏休みを過ごすことができるよう、ご家庭のご指導も引き続きよろしくお願いいたします。

夏休みだからこそ！カルシウムをとろう

●給食のある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量(中央値)



カルシウムは骨や歯をつくる成分であり生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。ですが給食のない夏休みは牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになる場合があります。牛乳・チーズ・ヨーグルトは、そのまま飲んだり食べたりできます。食事やおやつとのどれかに取り入れてみてはいかがでしょうか。

カルシウムの多い食べ物

カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物

焼きおにぎりのレシピ

材料(1人分)
冷凍焼きおにぎり 1個
牛乳 50ml
とろけるチーズ 1枚

- ① 深めの耐熱容器に冷凍のおにぎりを入れラップをかける。レンジで1分30秒加熱する。
- ② 全体に牛乳をかけてチーズをのせる。
- ③ ふんわりラップをして1分30秒加熱する。
- ④ そのまま1分ほどおき、おにぎりに牛乳を吸わせるようにスプーンでほくしながら混ぜて出来上がり。



一食育通信

残食調査を実施しました!

6月20日~24日の一週間、5年生を対象に残食調査を実施しました。
「苦手なもので一口は食べてみよう」、「少しでも残しを減らそう」とする児童の姿も見られ、給食に対する関心も高まっていたようでした。残食の傾向としては、肉や魚などの主菜よりも野菜のおかずである副菜の残りが目立ちました。
これから夏休みを迎えますが、ご家庭でも不足しやすい乳製品、豆類、野菜、きのこ類などを積極的に食事へ出していいただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

- ☆残りが少ないもの
- ・チキンカツ
- ・ポークカレー
- ・はんぱんすう
- ☆残りが目立ったもの
- ・カラフルあえ
- ・みそ汁

うらにつづく

★おやつを食べ方について考えてみよう

夏休みになると、おやつを食べることが多くなる人もいかもしれませんが、おやつには食事では足りない栄養をおぎなうこと(体の栄養)と、心が落ち着くこと(心の栄養)のはたらきがあります。では食べるときにはどのようなことに気をつけるとよいのでしょうか?

★おやつ あみだくじにチャレンジ!

あまいおかしがすぎ

しおからくて油っこいおかしがすぎ

おやつは、りょうやじかん時間をきめて食べる

すぎな時間におやつを食べる

これからもつづきましょう。

ごはんの時間を考えて食べましょう。

むしぼと太りすぎに気をつけましょう。

じょうきゅうの弱気のもとになりやすいので量をへらしましょう。

★おやつを食べるときは、どのくらいがよいのだろう? 目安は200kcal

食品に含まれるエネルギーなどの目安

食品	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ポテトチップス 1/2袋 (30g)	170kcal	10.6g	0.3g
フランクフルト 小1本 (60g)	150kcal	14.8g	1.1g
チキンナゲット 4個 (80g)	200kcal	11g	1.3g
カップラーメン 小1個 (40g)	180kcal	7.9g	2.8g
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	140kcal	8.5g	0.1g
アイスクリーム 小1個 (80g)	140kcal	6.4g	0.2g
コーラ コップ1杯 (200ml)	90kcal	0g	0g
おにぎり 1個 (100g)	180kcal	0.3g	0.5g
焼きいも 1/2本 (100g)	160kcal	0.2g	0g
蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	90kcal	0.2g	0g
キウイフルーツ 1個 (100g)	50kcal	0.1g	0g
バナナ 1本 (100g)	90kcal	0.2g	0g
メロン 1/8切れ (100g)	40kcal	0.1g	0g
加糖ヨーグルト 1個 (80g)	50kcal	0.2g	0.2g

おやつはお菓子だけでなく、果物や乳製品なども取り入れてみるのもおすすめです! 体を動かすことも忘れずに、元気に夏休みを過ごしましょう!

ひまんぼうし

みかくのはったつ

ことばのはつおんはつきり

のうのかっせいか

はをじょうぶに

がんのよぼう

いちようかいちよう

ぜんりよくとうきゆう



ひみこのはがいーぜ

『よく噛む』8大効用

情報モラル教室アンケート (事後)

6年 組 名前

1 次の中で、あなたが「ほしい」と思うものに○をつけましょう。(いくつでも)

あ スマートフォン (けいたい電話) (い) タブレット (学校のもの以外)

う インターネット (ワイファイ) につながっているパソコン

え インターネット (ワイファイ) につながっているゲーム機

お この中に、ほしいものはない

2 次の中で、あなたが「使ってみたい」と思うものに○をつけましょう。(いくつでも)

あ YouTube (ユーチューブ) い インスタグラム (インスタ)

う LINE (ライン) え Tik Tok (ティックトック)

お インターネット か チャット き メール

く オンラインゲーム (対戦相手と声や文字で会話できるもの)

け オンラインゲーム (対戦相手と声や文字で会話できないもの)

こ オンラインゲームで課金 (お金をはらってアイテムなどをかう)

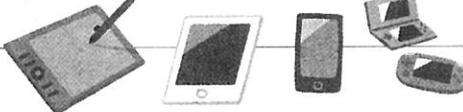
(さ) この中に、使ってみたいものはない

3 これらのものを使うときに、どのようなことに気を付けますか。

長時間見ないように、さめた時間とって遊ぶ。

4 情報モラル教室の感想 (感じたことや考えたこと) を書きましょう。

やはり長時間見ほうと朝も遅く起きられないし授業にもしょうちゅうはないしなやみかかこがらほうから、時間をさめてやる。



情報モラル教室アンケート (事後)

3年 組 名前

1 次の中で、あなたが「ほしい」と思うものに○をつけましょう。(いくつでも)

あ スマートフォン (けいたい電話) い タブレット (学校のもの以外)

う インターネット (ワイファイ) につながっているパソコン

え インターネット (ワイファイ) につながっているゲーム機

(お) この中に、ほしいものはない

2 次の中で、あなたが「使ってみたい」と思うものに○をつけましょう。(いくつでも)

あ YouTube (ユーチューブ) い インスタグラム (インスタ)

う LINE (ライン) え Tik Tok (ティックトック)

お インターネット か チャット き メール

く オンラインゲーム (対戦相手と声や文字で会話できるもの)

け オンラインゲーム (対戦相手と声や文字で会話できないもの)

こ オンラインゲームで課金 (お金をはらってアイテムなどをかう)

(さ) この中に、使ってみたいものはない

3 これらのものを使うときに、どのようなことに気を付けますか。

時間を守る。

4 情報モラル教室の感想 (感じたことや考えたこと) を書きましょう。

スマホやゲームきは、お母さんと決めて、ルールをお守りする。



情報モラル教室アンケート (事後)

4年 組 名前

1 次の中で、あなたが「ほしい」と思うものに○をつけましょう。(いくつでも)

(あ) スマートフォン (けいたい電話) い タブレット (学校のもの以外)

う インターネット (ワイファイ) につながっているパソコン

え インターネット (ワイファイ) につながっているゲーム機

お この中に、ほしいものはない

2 次の中で、あなたが「使ってみたい」と思うものに○をつけましょう。(いくつでも)

あ YouTube (ユーチューブ) い インスタグラム (インスタ)

う LINE (ライン) え Tik Tok (ティックトック)

お インターネット か チャット き メール

く オンラインゲーム (対戦相手と声や文字で会話できるもの)

け オンラインゲーム (対戦相手と声や文字で会話できないもの)

こ オンラインゲームで課金 (お金をはらってアイテムなどをかう)

(さ) この中に、使ってみたいものはない

3 これらのものを使うときに、どのようなことに気を付けますか。

お母さんにこえをかけたらりみまもりをつけてもらう。

4 情報モラル教室の感想 (感じたことや考えたこと) を書きましょう。

ゲームのやりすぎは、きけんたしせいかにもかかわってくることをもとしれました。

