令和元年度学校保健委員会報告（２月１２日水曜日　５時間目）

給食委員会の発表～「好き嫌いなく食べよう！」について劇で発表～

【食べ物たちの会議の様子（食べ物たちは悩んでいる）】
・魚⇒「骨があって嫌がられる、丈夫な体を作ってあげたいのに・・・」
・豆⇒「畑のお肉なのに、はしでつまむのが面倒くさいと残される」
・いりこ⇒「丈夫な骨や歯を作るのに、かたくてあごが疲れると言われる」
・牛乳⇒「寒くなると飲み残しが多い・・・」
・ごはん⇒「食べると太るなど変な噂が流れているの・・・しっかり食べないと力がでないのに」
・コッペパン⇒「味があまりしないからって残される」
・ピーマン「においや苦い味がきらいって、全然食べてくれない」
・ニンジン「嫌いな野菜１位だって。病気から守る大切な栄養素あるのに。」
・落花生「おなかのお掃除もするのに、固いからって残される」
と食べ物たちが悩んでいる。話し合った食べ物達は、好き嫌いする子にはバツを与えようとの話し合いに・・・牛乳は「Ca を取らないと大きくなれない」と、ごはんは「しっかりした体ができない」と、野菜たちは「病気やインフルエンザになってしまうんだ」という結論に・・・

【食べ物たちの会議を聞いて、ヘルシーレンジャーが信篤小のみんなに食べ物の働きを伝える】
ゴハーン「ゴハーンの仲間である**主食をちゃんととらないとエネルギー切れや、無気力になってしまうよ！勉強など頑張っても力が発揮されなく、努力の無駄になってしまうよ！**」
ミートン「ミートンの仲間である**主菜は筋肉をつくるために大切！不足すると、筋肉をしっかり作ることができないよ！スポーツを頑張りたい人はとても大切だよ。**」
トマトーラン「トマトーランの仲間である**野菜類を食べないと、貧血や疲れやすくなったり、視力・聴力にも影響がでたりするよ。また花粉症の予防にも効くよ。**」
ボーン「**Ca をきちんと取らないと、イライラしやすいよ。また丈夫な骨や体を作れないよ。**」
ゴマッチェ「**ナッツ類は便秘解消や体を動かすエネルギーのもとにもなるよ**」

これからも残さず、バランスよく食べましょう！

スポーツ計画委員の発表

～「良い姿勢を意識しよう！」をテーマに、簡単な運動を実施しながらの発表～

【姿勢チェック方法】
①壁にかかと、お尻、後頭部をつけるように立つ
②頭はそのまま、あごをひいて、視線を胸のほうに向ける
③背中に手のひらが入るか、友達に確認してもらう。

【チェック結果】

・姿勢をとり、不自然さや痛みを感じた人⇒「首猫背」の可能性がある
・背中の隙間に手のひらが入らなかった人⇒「腰猫背」の可能性がある。
・背中の隙間に両手のひらが入った人⇒「おなか猫背」の可能性がある。
・背中の隙間に片手のひらが入った人⇒良い姿勢！
＊専門家によると、この「良い姿勢」である人は１０人に１人くらいしかいないそうである。

【どんな生活が猫背になりやすいのか】

①スマホやゲーム、読書を長時間行うこと。
長時間、同じ姿勢で手元を見る姿勢は、
首や背中に大きな負担になる。
こまめに肩の力を抜いたり、首のストレッチをする。

②運動不足。運動をしないと背中側の筋肉が衰え、
体のバランスが崩れ、姿勢がだんだん悪くなる。

③日常生活のクセ。リラックスしている姿勢が
猫背の原因となることがある。

【猫背のデメリット】
①頭痛・腰痛・肩こりがおこりやすくなる
②疲れやすくなる
③やせにくい体になってしまう
④集中力が続かなくなる
⑤見た目の印象が悪くなる

【自分の姿勢を治す運動】

①首の運動
・首の後ろで手を組む。
・ゆっくりひじを遠くに伸ばすイメージで上を向く。
（息を吐きながらゆっくり行う）
＊この時脇をしめ、ひじが顔の前に来るように。
・そのままゆっくり上下に動かす。
上下の後、左右にも動かす。
腕からわき腹までの筋肉を伸す。

②肩の運動
・四つんばいになる
・床から手を放さずに、お尻を遠くに下げていく。
・この姿勢で大きく２回、深呼吸をする。
＊脇の下や、肩、腕を伸ばす

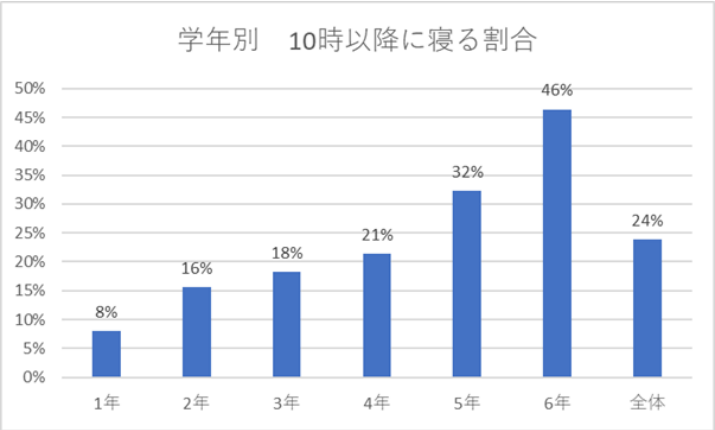
③おなか、腹筋の運動
・うつぶせになり、腕を脇の横に立てる。
・下半身を床につけたまま、上半身を起こす
・体が伸びたところで深呼吸をする。

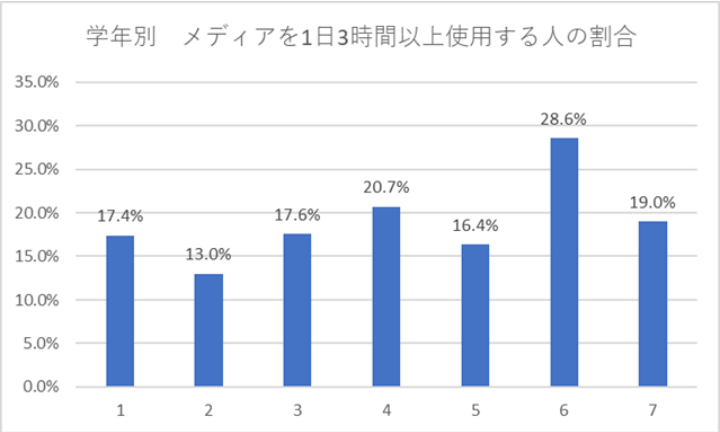
この３つの運動なら、テレビを見ながらでもできます。
姿勢改善運動をするときの注意は、ゆっくり無理せず行うこと。
正しいフォームで行うことが大切。動画などで調べてから行うのも良いかもしれません。
少しずつ、やれることから始めていきましょう！

保健委員会の発表～「規則正しい生活」について、ドラえもんの仲間と信篤小保健委員会の発表～

のび太君は「元気でいられる道具」をドラえもんお願いするが、そんなものないよとドラえもんから言われてしまう。そこで信篤小の保健委員会がのび太君達に睡眠やメディアの話をする。

【信篤小保健委員会からのお話】
・今年は「元気っ子カード」を実施し、信篤小は睡眠に課題がある児童が多いことが分かった。





・１０時以降に寝る児童が高学年に上がるほど増える。６年生では２人に１人が１０時以降の就寝
・日本の小学生の平均睡眠時間は８時間４１分と言われているが、**小学生の理想の睡眠時間は９時間以上**といわれている。９時間以上寝るためには、高学年でも遅くても１０時には寝ていたい。

＜睡眠の大切さ＞
・よく眠ると、骨や筋肉の成長につながり、身長が伸びたり、丈夫な体が作られる！
・記憶力や集中力 UP にもつながって、学習面でもよいことがたくさんある！
・菌やウイルスと戦う力が高まって、風邪やインフルエンザにもかかりにくくなる！
＜メディアについて＞
・信篤小はメディアの長時間の使用者が高学年を中心に増えている。
・メディアを使用している時間は、楽しいし、ずっと続けたい気持ちがあるが、長時間使用すると「ねむい・だるい・つらい」と感じやすい。
・今年小中学生の視力検査の結果が、今までで一番悪かったと発表があった。視力 1.0 以上の A の人たちが年々減少し、ゲームやスマホの画面を長時間見ていることも理由の 1 つと言われている。
・今この楽しい瞬間を優先するのか、一生使う自分の体を大切にするのか、よく考えてメディアをうまく付き合っていきましょう。

【まとめ】
のびた：健康は道具に頼るものではなく、自分の体だから、自分で守っていくしかないね！
しずか：ユーチューブなどメディアの使用の時間を決める
ジャイアン：スマホゲームだけでなく、外遊びもする
しずか：帰ったらすぐ宿題をして、毎日 9 時半までに寝る
ドラえもん：そのとおりだよ。みんなも、目標を 1 つ作ってみてね。

学校管理医　大野先生のお話
・委員会の発表はとてもわかりやすく、先生の病院の患者さんたちにも見てほしいと思いました。

【食について】
・日本人に足りていない栄養素はカルシウムと言われている。カルシウムは体の骨をつくるもとで、1 日牛乳（200ml）3 本分の Ca をとることが理想と言われている。牛乳 3 本分とは、1 本分は給食で飲んでいる。もう 1 本は、他の食材から Ca が取れている。そしてもう 1 本分については、Ca をとるように工夫してほしい。小魚や牛乳、チーズ、ヨーグルトなど工夫して Ca を取ってほしい。Ca が不足していると、背が伸びなかったり、体が支えられなかったり、骨や筋肉に影響がある。

【姿勢について】
・姿勢についても「骨」が作るが、栄養だけでなく、運動も必要である。
・ぜひ皆さんには、学校に来て、意識して体を動かしてほしい。
小さなことからで良い。「いつもより 15 分多く歩いた」といったところからで良い。
・40～50 歳になったときに、若く見え元気な人は、皆さんくらいの時からの生活が積み重なってきている。今の生活習慣が将来の自分に大きく関係するので、今から運動する習慣をつけてほしい。
【睡眠について】
・背を伸ばすためには睡眠がとても大切。睡眠の時間にホルモンが出て、筋肉の修理などを行っている。特にそのホルモンが出やすいのが、22 時から深夜の 2 時と言われている。
みなさんにはまず、Ca を意識してとること、バランスの良い食事をとること、体を動かすこと、よく寝ることをしっかり今から習慣づけてほしい。
将来元気にやりたいことがしっかりできるように、今のうちから生活習慣について意識をしていきましょう。

【保護者の皆様へ】
・最近は以前と比較すると肥満の児童は減ってきている。しかし軽度肥満の児童が増えてきていて、背景には「たくさん食べるけど、あまり運動をしない」というお子さんが増えている。高学年くらいから成長期が始まるので、食事の量を減らしたりするのではなく、食事を普通にとり、運動量を少し増やすよう工夫してほしい。目安は中学校３年生の時に、標準体ちょうど位になることが望ましいので、少し、体を動かす習慣をつけたり、食事のバランスを見直したり、意識をして、成長期はしっかりと体づくりを大切にするよう、ご家庭でもご協力お願いします。
・メディアの使用について、香川県では今メディアの使用について規制の話も出ているが、規制したら、もっとゲームやスマホを使用したい思いから、暴れるなど問題が出てくることも考えられる。**まずは規制するより、お家でのメディア使用のルールを一緒に考えてほしい。その時に大切なのが、後出しルールをしないこと。一緒に決めて、そのルールに基づき、声掛けを行ってほしい。初めから約束をすることが重要。**また、１年に１回見直したり、中学の入学の際に再度確認したりすることも大切です。

児童の質問①
・どんなメニューが望ましいですか？
大野先生
・例えば、給食は栄養バランスがしっかり考えられているから、全部食べることで栄養がしっかり取れる。お家での食事は毎回事バランスよくというのは難しいけれど、１～２日間トータルでみるとしっかり栄養がとれるはずなので、好き嫌いせずに、しっかりと食事をとることが望ましい。
・栄養を考えるなら、ご飯・パン・うどんなどの炭水化物、肉・魚・豆腐・卵などのたんぱく質、野菜類と３つの種類をきちんととることを意識してほしい。

児童の質問②
・よく食事をするとき三角食べが良いと言われるが、食べる順番で気を付けることはありますか？
大野先生
・特に残したりしなければ、順番は気にしなくてよいと思います。全部食べられるか心配な場合は、三角に食べていくことで、偏った残し方にならないので、順番に食べると良いと思います。ですが、やはり残さず食べることが一番良いですね。

児童の質問③
・魚を食べるとどんな良いことがありますか？
大野先生
・魚は良い油、たんぱく質がたくさん含まれている。また小魚（煮干し、しらすなど）は骨ごと食べられて、カルシウムが豊富に含まれている。カルシウムが骨を作り、身長を伸ばす働きもするので、ぜひお魚は積極的に食べてほしい。

校長先生より
・「自分の足で立ってトイレにいけること」とは、当たり前だと思うけど、叶わなくなることもある。**ぜひ皆さんには、当たり前だと思うことも意識してもらいたい。**将来、年をとったときに、自分の足で立って歩いて生活できるためには、やはり今のうちから食事・睡眠・運動を意識することが大切。また、ただ「良く寝る」のではなく、睡眠の質なども考えてもらいたい。寝る前に、スマホを見ていてから寝るのと、お風呂に入って温まってから寝るのでは、どちらのほうが質の良い睡眠がとれると思いますか。**将来の自分のことを考えて、小学生のうちから、規則正しい生活を過ごしてください。**