

令和5年度 東中学校区合同 地域学校保健委員会



期 日 : 令和5年12月14日(木)
時 間 : 14:30~15:30
会 場 : 幸手市立八代小学校
(3階 図工室)

東中学校区合同地域学校保健委員会 次第

日 時：令和5年12月14日（木）

14：30～15：30

司 会：八代小 教頭 春山 祐美子

- | | |
|---------------------------------|---|
| (1) 校長挨拶（指導者紹介） | 八代小学校長 富澤 敏夫 |
| (2) PTA会長挨拶 | 八代小PTA会長 田中 修 |
| (3) 「校区で連携した取組と健康課題について（報告）」 | 各校養護教諭
東 中 篠崎 恵子
八 代 小 鈴木 佳奈
吉 田 小 亀田 ちひろ
権 現 堂 川 小 橋本 真衣 |
| (4) 「各校の健康課題と校区での今後の取組に向けて（協議）」 | |
| (5) 指導講評 | 八代小学校医 秋谷 和仁
八代小学校歯科医 岩上 徳志
八代小学校薬剤師 岩崎 駿 |

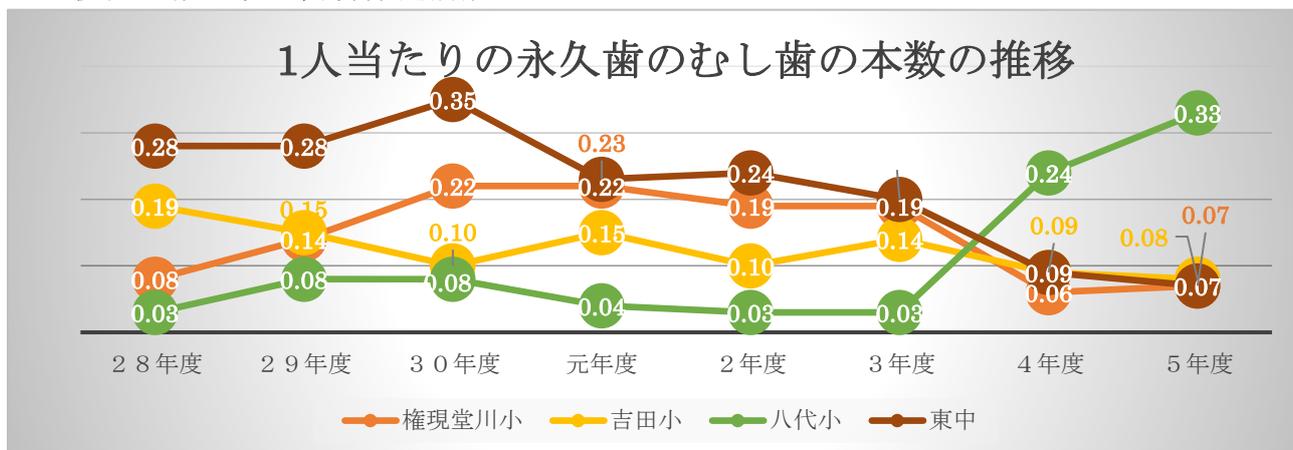
※閉会后、下記 QR コードより、ご感想のご記入をお願いいたします。



※12月17日（日）までに入力をお願いします。

令和5年度 東中学校区合同の取組

1 校区で推進する歯科保健活動



東中学校区4校は、各校において歯科保健活動に積極的に取り組んでいる。その結果、児童生徒の歯・口の健康に関する意識が高く、口の中の状態がきれいな児童生徒が多い。

(1) フッ化物洗口の実施

令和2年度から東中学校区全ての学校において週に1回実施している。

(2) 給食後の歯みがきの定着

「歯みがきタイム」の設定や歯みがきの音楽を流すなど、全ての学校において給食後の歯みがきが定着している。

(3) 学校歯科医が選んだ「美しい歯」の表彰

2 校区で推進する食育（朝ごはんメニューの募集）

校区全体で、同じ時期に朝ごはんメニューの募集をした。簡単で元気の出るアイデアメニューを考えてもらい、家庭と連携した取組として、小・中学校共通で実施し、バランスのとれた朝ごはんをとることの重要性の意識づけをしている。

3 東中学校区アウトメディアチャレンジの実施

(1) 小学校の取組

今年度は、昨年度末に実施したアウトメディアに関する保護者アンケート等の意見をふまえ、児童がより主体的に取り組めるような方法に変更した。10月にアウトメディアチャレンジウィークを設定し、3校共通の「アウトメディアビンゴ」を実施。ビンゴ形式にすることで、「自ら楽しく取り組むことができた」等の感想があがった。

(2) 中学校の取組

アウトメディアチャレンジウィーク(期末テスト期間6・11・2月に実施)

期末テスト期間にあわせて、メディア機器の利用時間について4コースから選択してチャレンジする。なお、「学習中はノーメディア」は校内共通の年間目標として設定し、必ず挑戦する項目としている。また、生徒自身と保護者が取組状況の振り返りを行い、次回に反省を生かせるようにしている。

令和5年度 東中学校区小学校
～アウトメディアビンゴにチャレンジ！～

～やり方～

- ①取組期間は、10月13日(金)～10月19日(木)です。
- ②最初に3つの目標を決めます。
- ③期間中、ビンゴの中の項目がきたら○をつけます。
- ④感想を書いて20日(金)に学校に提出します。

目標

- ①インターネットやゲームを _____ 時 _____ 分までに終わります。
(小学5年の授業の前～後、1時間)
- ②インターネットやゲームをやる時間は _____ 時間・分
(小学5年の授業の前～1時間)
- ③寝は _____ 時 _____ 分までには寝ます。
(理想的睡眠時間～起床：10時間 起床：7時 起床：8時 起床：9時)

小学校

【小学校 ビンゴ】

年 1組 番 氏名

例えば、夜9時に寝ることができたら、「夜9時までに寝ることができた」と「夜10時に寝ることができた」の2つに○がつけられるよ！

夜10時までに寝ることができた	家庭学習をした	朝ごはんを3色そろえて食べた	目標を3つすべてクリアした	メディアを1日2時間以内にできた
朝ごはんを毎日食べた	メディアを1日1時間以内にできた	食事中ノーメディアができた	1日ノーメディアができた	寝る前30分ノーメディアができた
1日1時間以上運動した	1日1時間以上外で遊んだ	学習中ノーメディアができた	睡眠を8時間以上とることができた	おうちの人の手伝いができた
読書を30分以上した	自分で時間を決めてメディアをやることができた	朝6時半まで起きてきた	メディアの使い方について家族ルールを決めた	三食残さず食べることができた
メディアと勉強について調べた	夜9時までに寝ることができた	朝、自分で起きることができた	おうちの人のたくさんのお話を聞いた	メディアについての家族ルールを守ることができた

いくつビンゴでも夢見たか？

やってみた感想を書きましょ！

こ 個

東中学校区アウトメディアチャレンジ
～アウトメディアで学カアップ 振り返り用紙～

年 組 番 氏名

※実施期間：令和4年6月23日(木)～6月28日(火)の6日間
※「学習中はノーメディア」とA～Dのどのコースを選びましたか

コース	選 び 方
A	予定していた学習や家事 予定していたメディアに限定し、学習中はノーメディア 時間を決めて決めて、メディアを最小限に抑えて取り組むコースです。
B	メディアは 時間を決めて決めて、メディアを最小限に抑えて取り組むコースです。
C	メディアは 時間を決めて決めて、メディアを最小限に抑えて取り組むコースです。
D	学習中はノーメディア 学習中はノーメディアを最小限に抑えて取り組むコースです。
E	学習中はノーメディア 学習中はノーメディアを最小限に抑えて取り組むコースです。

【実施後の振り返りをお願いします！】
※親が共有する学習中はノーメディアは、達成できたか (○をつけよう)
①できた (6日できた) ②まあまあできた (5～4日できた) ③あまりできなかった (1～3日できた) ④できなかった (1日もできなかった)

※A～Dのコースで選んだチャレンジは、達成できたか (○をつけよう)
①よくできた (6日できた) ②まあまあできた (5～4日できた) ③あまりできなかった (1～3日できた) ④できなかった (1日もできなかった)

※親特別：親特別の目標を意識して生活することができましたか？
親特別の目標 時 分 はい いいえ

※子ども：ゲーム・インターネットなどの利用時間が減ったか、どんなことをする時間が増えましたか。
減ったか (○をつけよう) 増えたか (○をつけよう)

①学習 ②家族との時間 ③読書 ④スポーツ(運動)
⑤手伝い ⑥睡眠 ⑦作業 ⑧その他()

※第1回目のアウトメディアチャレンジ振り返って、感想や課題を書きましょ！

保護者の方からお子さんへメッセージ

【中学校振り返りシート】

<令和4年度 アウトメディアチャレンジについて、保護者の方からの感想(小学校)>

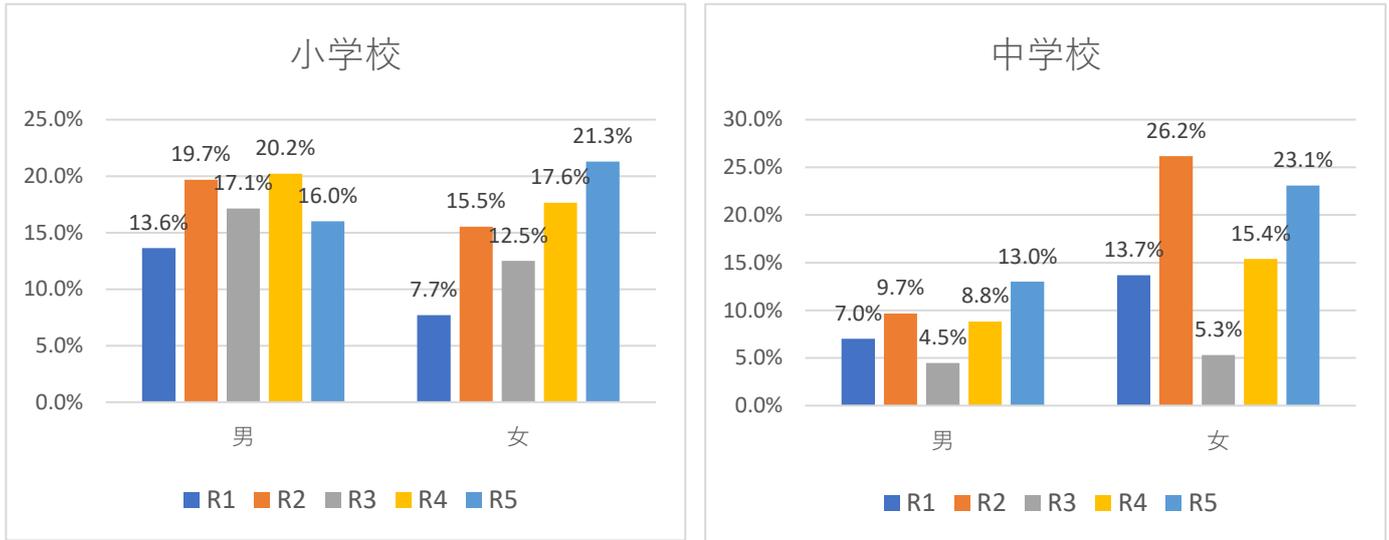
- ・メディアを利用しないときは読書をするなど、よく取り組めたと思います。また、食事なども家族との会話も増えました。
- ・上の子の期末テストに合わせて、徹してノーメディアを取り組んだ結果、いいことだらけでした。あったら便利だけでも、うちの今の環境には、ない方がいいものがあるということがわかりました。その時間は、とても充実した時間になりました。家族の団結もかなり深まりました。
- ・なかなか子ども自身も自分に規制をかけられず、こちらからもできるようにうまく促せなかったことが多くありました。
- ・自分で考えた時間の使い方を見守っていますが、このようなチャレンジを意識的にやらないと好き勝手してしまうので、良い取り組みだと思います。
- ・学校、地域全体で取り組むことで意識が高まってよかったと思います。
- ・アウトメディアの回数が多くなると真剣に取り組まなくなりました。回数を少なくして、アウトメディアをするとどういったメリットがあるかなど、事前に話し合いをした上で取り組んだ方がよい結果になるのではないかと思います。

<令和4年度 第3回アウトメディアチャレンジについて、保護者の方からのご意見(小学校)>

- ・アウトメディアをやることによって、どんな効果があったのか、どんな変化があったのか、どのくらいの方がどのコースを挑戦したかなど、取り組み後のまとめを子どもたちに伝える機会があってもよいのかなと思います。自分で取り組んで評価するだけの取り組みに何の意味があるのかなと疑問に思います。何のために取り組み、その結果どのような結果や効果がみられるのかが子供たちに伝わるのが大切だと思いますが…
- ・あまりこの取り組みに意味があるとは思えません。
- ・保護者側は大変なので、家でのチェックリストなくしてください。
- ・取り組みがあることで、1日の過ごし方も意識できるので良かった。
- ・家庭環境によって、アウトメディアの取り組み方法は難しいものがあります。
- ・日頃メディアばかりになってしまうところを、皆で期間を決めて取り組めることはとてもプラスになります。

健康診断結果

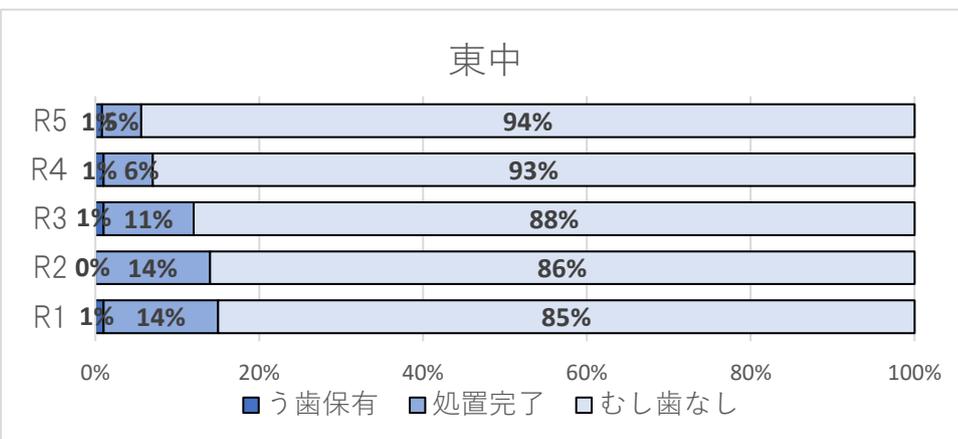
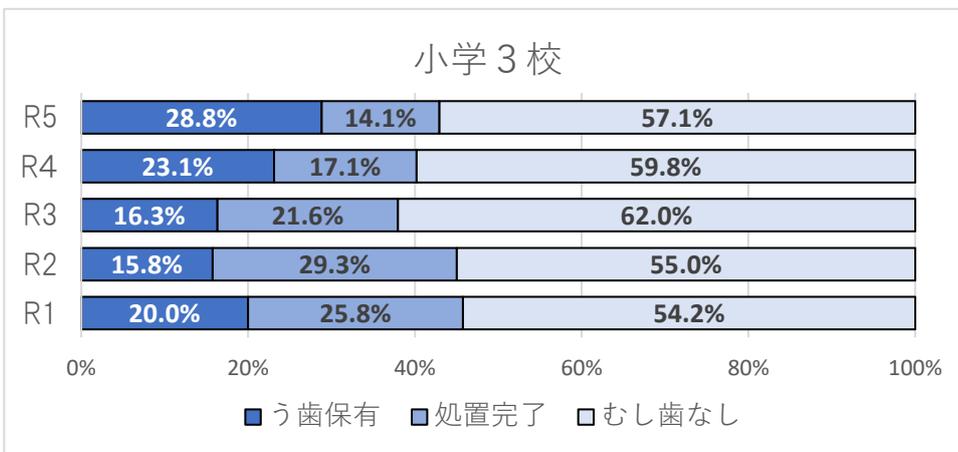
発育測定肥満度



令和元年度からの軽度肥満以上の割合を比較した。令和2年度に一気に上がった肥満度が翌年には減少したが、また増加に転じている。コロナ禍による運動機会の減少で体力の低下とともに肥満の増加も本校区のみならず全国的な子どもの健康課題である。

学校では体育の授業や行事を通して運動の機会を与え、楽しさを教えるために今後も取り組んでいく。家庭でも休日の過ごし方を見守っていただきたい。

歯科健診



令和2年度以降、小学校では、う歯保有の割合が増加している。長引くマスク生活で全国的に口腔環境の悪化が問題になっているが、本校区も同様の傾向であることが予想される。その中でも、中学校では、う歯保有者が1%という素晴らしい結果であった。小学校ではう歯のほとんどが乳歯である。その半数以上が複数本のう歯を保有している。生え変わりとともにう歯保有率は低下するが、それまでの生活習慣で過ごす、再びう歯になってしまう可能性が高くなる。その健康な永久歯を生涯守っていくために、小・中で連携した歯科教育を継続していく。



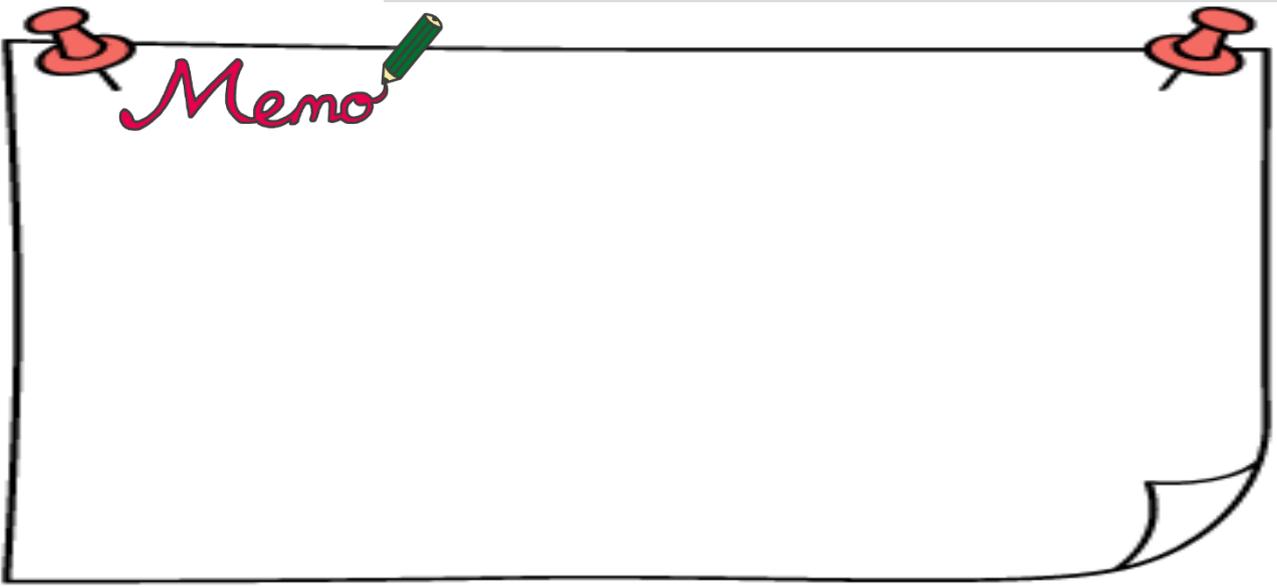
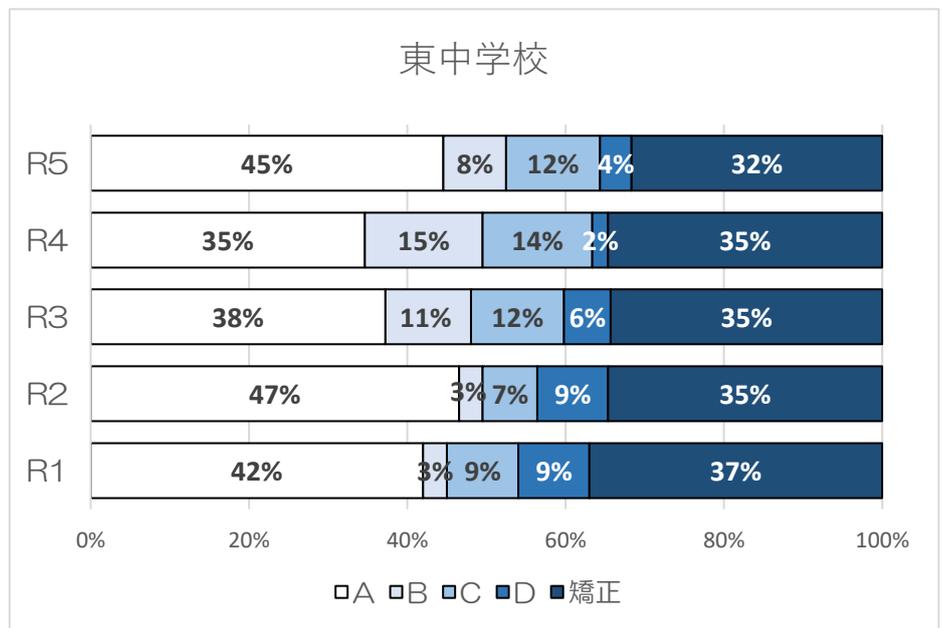
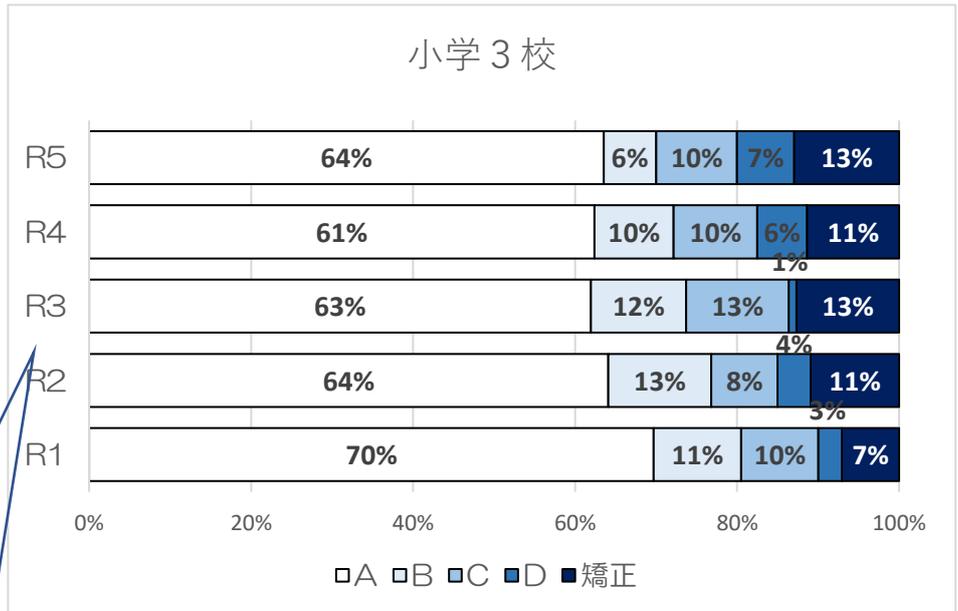
視力検査



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いなかったが、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った。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っている。子どもたちが生涯にわたり、良好な視力を維持するためには、小児から児童期に近視の発症と進行を予防することが大切である。

近視が進む原因として、「近くを見る時間が長い」「太陽光を浴びない」この2点が高いと言われている。

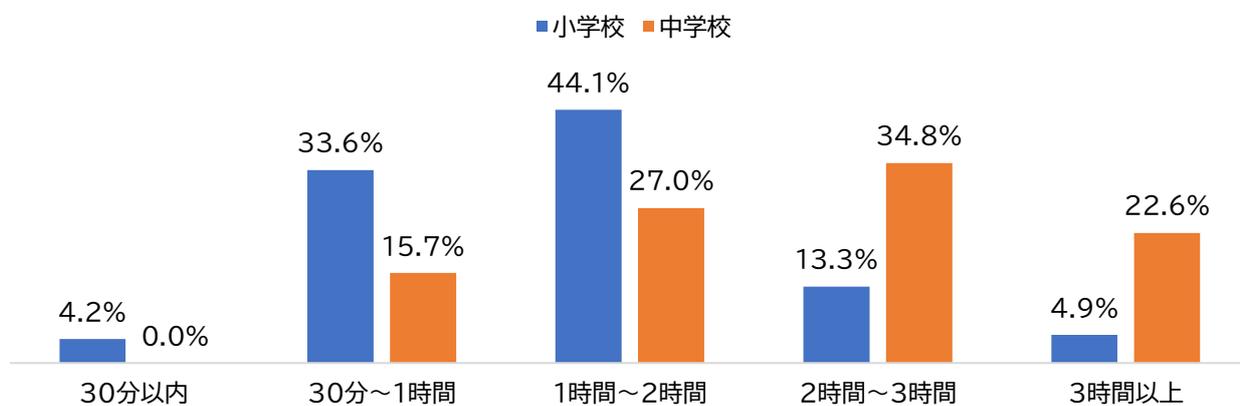
30分に1回は目を休める、1日2時間程度は日光を浴びる（直射日光の必要はない）ことを心掛けて家庭でも協力をお願いしたい。



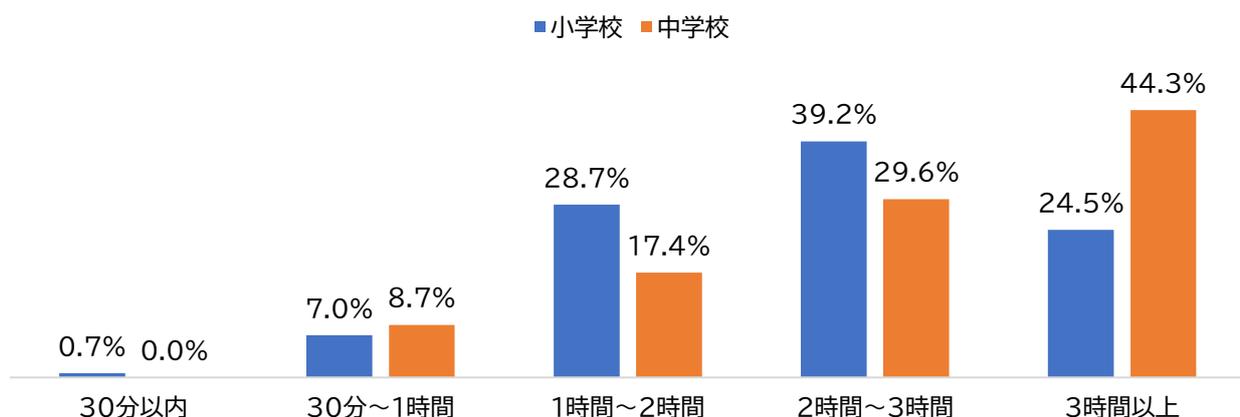
東中学校区 生活習慣に関するアンケート

令和5年10月実施

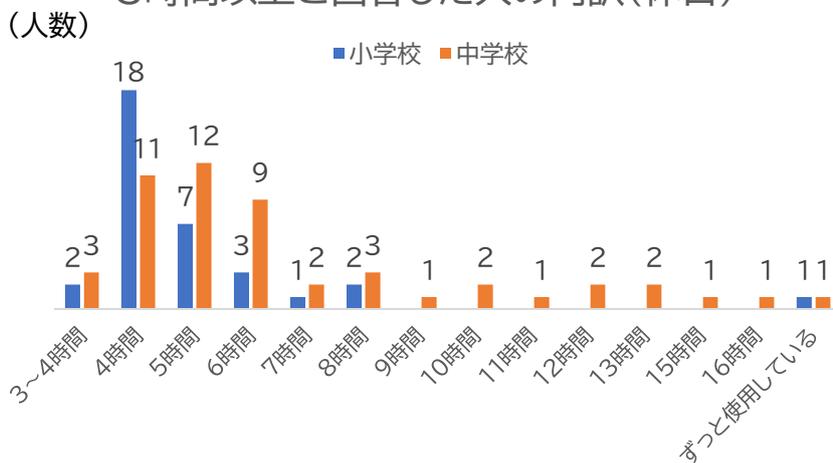
1日にどのくらいの時間、学習以外でメディアを使用していますか？
(平日)



1日にどのくらいの時間、学習以外でメディアを使用していますか？
(休日)

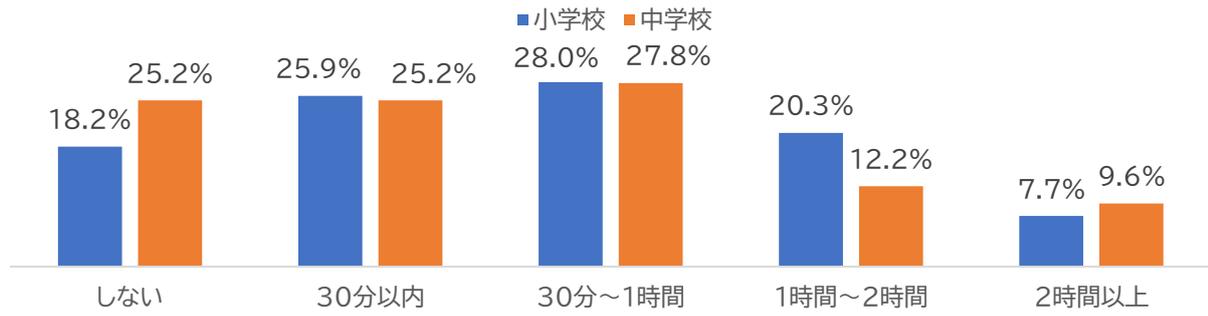


3時間以上と回答した人の内訳(休日)

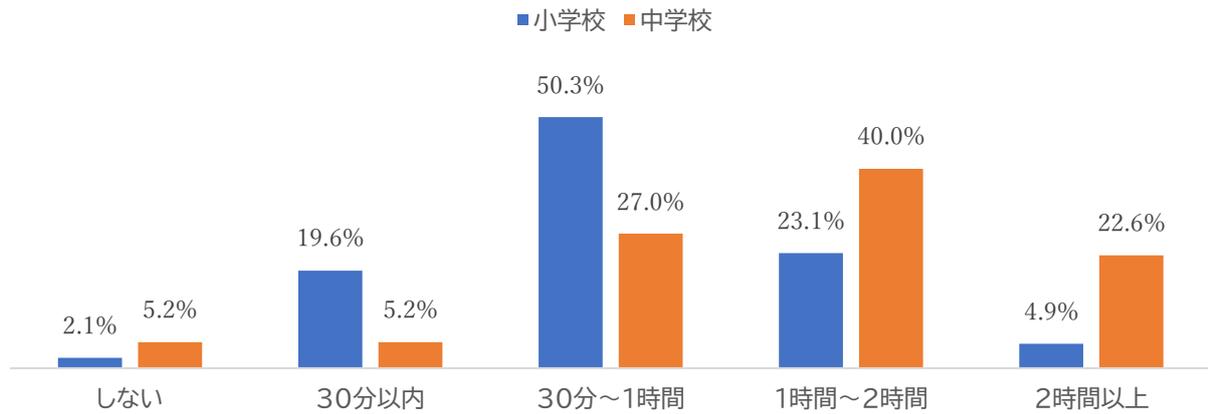


学年があがるにつれてメディアの使用時間も増加している。平日より休日の方がメディアの使用時間が圧倒的に長く、休日3時間以上メディアを使用すると回答した児童生徒は小学校で約25%、中学校では約44%にもなった。中学校では使用時間が10時間を超える生徒も多くみられた。また、平日でも3時間以上使用する児童生徒も多くおり、特に中学校では全体の20%以上もいることがわかった。

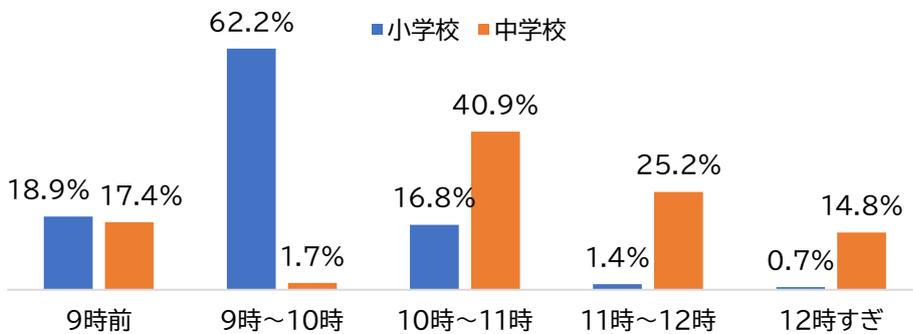
1日どのくらいの時間、学校以外で運動や外遊びをしていますか



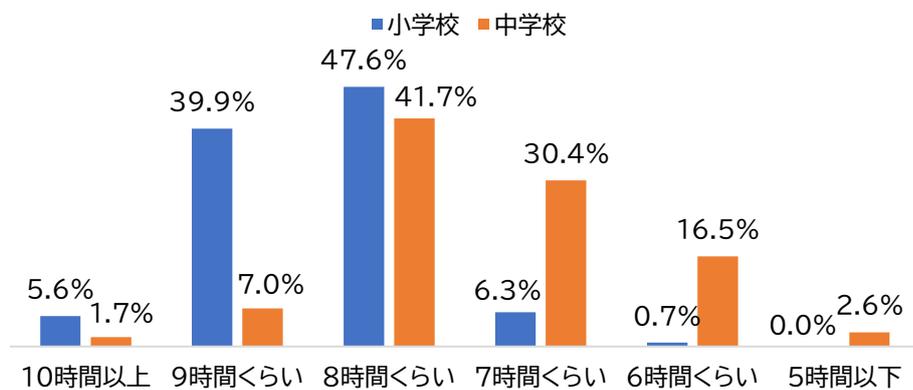
1日どのくらいの時間、学校以外で学習していますか



いつも何時に寝ていますか

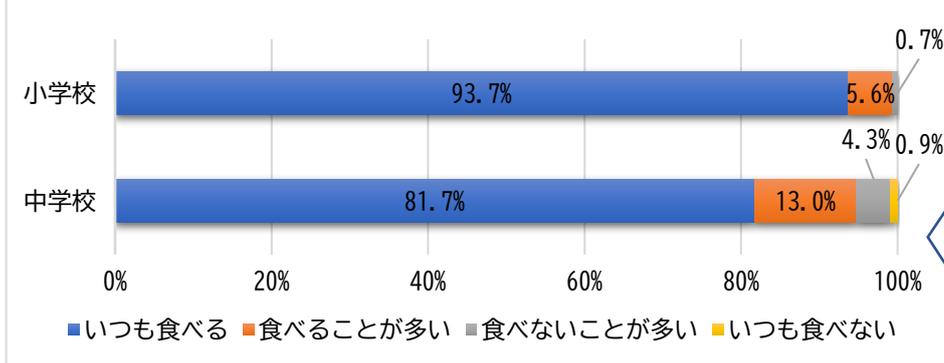


何時間くらい寝ていますか



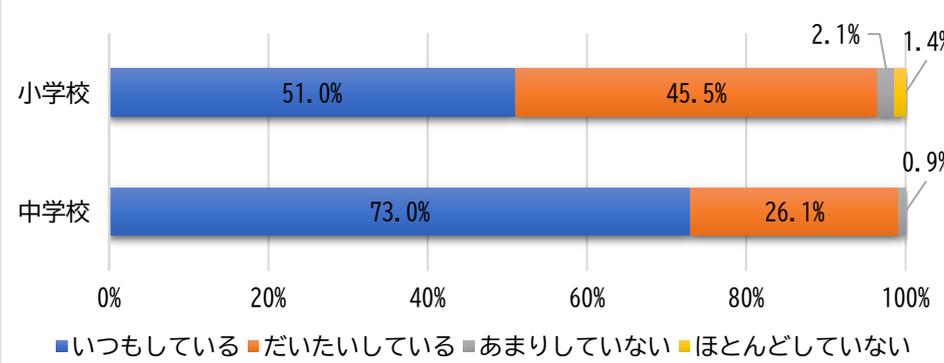
小学校では10時以降に就寝する児童が約19%、中学校では11時以降に就寝する生徒が40%であった。それに伴い、中学校では睡眠時間が8時間未満の生徒が多い。メディアの使用時間も学年が上がるにつれて増加しているため、睡眠とメディア使用の時間にも関連があるのではないかと考える。

毎日朝食を食べていますか



「食べないことが多い」「いつも食べない」と回答した人の理由は食欲がないから…6人
 時間がないから…2人
 いつも食べないから…1人
 休日は昼まで寝ているから…1人であった。
 小学生は90%以上が毎日朝食を食べているが、中学生になると80%に低下している。朝食を食べない児童生徒は就寝時刻も遅いと回答している場合が多く睡眠との関連性がうかがえる。

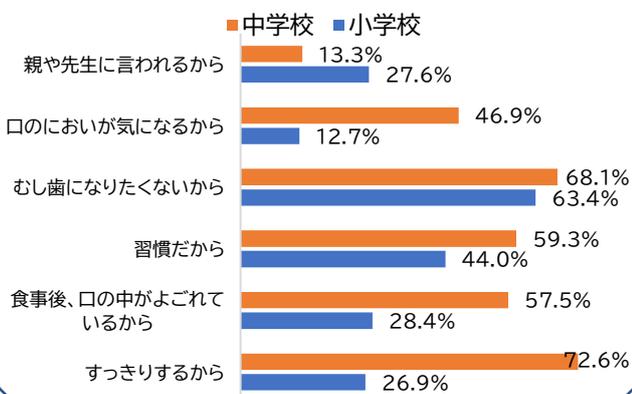
毎日食後にきちんと歯みがきをしていますか



歯をみがかない理由

めんどうだから…4人
 時間がないから…1人
 習慣がないから…1人
 むし歯がないから…1人
 必要がないから…1人
 特に理由はない…1人

歯をみがく理由



小中学校共に90%以上の児童生徒が「いつもしている」「だいたいしている」と回答した。歯をみがく理由としては小中学校共に「むし歯になりたくないから」という回答が多かった。小学生では「親や先生に言われるから」という児童が多くいるが、中学生になるとその割合が減り、自発的にみがく生徒が増えている。今後も歯みがきの習慣を意識させるとともに、家庭と連携しながら歯や口の健康づくりを目指し歯科保健活動の充実に取り組んでいく。

今回の生活アンケートより、メディアの使用時間が3時間を超える児童生徒が多くいることがわかった。休日のメディア使用時間については1日中使用しているというような児童生徒もあり、メディアの使い方は引き続き、校区の課題であるといえる。

また、就寝時刻が遅い児童生徒も多くみられた。特に平日は下校後、学習や生活に必要な時間を確保する中で、メディアを長時間使用するために就寝時刻が遅くなっているという児童生徒もいるのではないかと考える。メディアの使用と併せて、睡眠のとり方についても校区の課題である。

ご家庭で心身の健康面で困っていることや抱えている健康課題（小学校）
肥満
髪を抜く、肥満
体重の増加によるコレステロールの値が高い。
やり過ぎなので、なるべく運動はさせたいですが、気温も気温なので夏はどうしても親子共々、億劫になっていました。
繊細なところがあり、気になる事や心配事があると、深く考えすぎてしまいます。
寝る時間が遅い
視力低下。肥満気味。
視力の低下
ネット、ゲームをやりすぎて目や身体に支障がきたさないか心配。言ってもやめない
なるべくメディアの時間を減らしたいと思っています
タブレットの使用時間が段々増えて来てしまっている
ダイエット
スマホや SNS への依存
コロナで運動をしなくなり体力が落ちたり太った。
この前の血液検査でコレステロールなど引っかかったので、気になってます。
ゲームや動画視聴の時間が長くない様に他の事に誘うがあまりやりたがらない。
ゲームやインターネットをやりすぎる時は、注意はしていますが、目が悪くなることや姿勢が猫背になっているのが心配です。
アレルギー鼻炎による鼻詰まりが酷いこと。匂いがわからない、鼻が詰まっている状態が普通になってしまっている。

ご家庭で心身の健康面で困っていることや抱えている健康課題(中学校)
夜遅いのが遅い。
夜寝るのが遅いこと。
夜更かし
難病指定の病気なので今後の将来に不安がある。
中 2 病の到来
睡眠不足
睡眠の質の低下
手汗がひどい
車酔いしやすい。
下痢・便秘しやすい。
鼻の通りが悪い。
時々気持ちが不安定になることがある。
運動不足

今後学校や校区で取り上げてほしいテーマ（小学校）
命、スマホ、SNS
保護者対象ではなく、子どもを対象にしたメディアとの付き合い方を勉強させて欲しい
部活動や運動の活性化
動画視聴に対する弊害（心、体）など、インターネットに関わる事。
体力アップや運動能力アップ
体を使った集団遊びの体験。 コロナ禍で、家にこもって遊ぶことがふえてしまいました。運動系の習い事も嫌がります。一人ではなかなか外には出ませんが、たまに友達が集まると、楽しそうに外で遊ぶこともあり、集団遊びの大切さを実感しています。鬼ごっこ、ドロケイ、かくれんぼなどの集団遊びを思い切り楽しめる機会が増えるとありがたいと思います。
繊細な子への対応
進んで勉強するためには
小学校三校による中学校の会長、副会長の輪番制の廃止
習い事について知りたいです。
放課後のお友達との付き合い方
児童数が少ないので、学校の統廃合を早期に進めて欲しい
思春期の家庭での接し方
最近は学校でパソコンをやる時間も増え、家庭でもパソコンやゲームテレビに触れる時間が増えてきている。視力低下や運動不足が気になります。
言ってはいけない言葉（死ぬ、殺す等）をゲーム等でも気軽に言わない。言葉の重みを考える機会があったら嬉しいです。よろしくお願いいたします。
給食の予算について。全ての学校で同じような内容になるようにしてください。
学力テストの結果を公表してほしいです。
海外の人との交流を深める機会を作ってほしいです。宜しくよろしくお願いいたします。
運動や学力向上。役員活動が負担。
ネイティブの人との交流がもっとあればいいなと思います。例えば、ハロウィンパーティーや、クリスマスパーティーなど。
ドリームマップ・心の仕組み(心理学)
おやつやご飯の食べ方

今後学校や校区で取り上げてほしいテーマ（中学校）
命、SNS、スマホ
部活動の種類や、今後の活動について（人数が少ないから廃部ではなく、どうすれば継続して活動していけるかなど）
体力や学力向上
<p>自転車乗車のルールについて。</p> <p>①学校に行ったら鍵を抜くのか。</p> <p>②前カゴにサブバッグを入れるのはだめなのに、水筒などは良いのはなぜ？</p> <p>③ヘルメットの着用義務など</p> <p>子供達が納得するように説明などをしてもらえるとありがたいです。</p> <p>『危ないから』などの一言では子供は納得しません。親が説明しても聞き入れないので、先生や警察の方から具体的な事を話していただくと受け入れてくれるのかなと思います。</p>
部活動にもっと力を入れてほしい
小学校の統廃合
家庭学習の声掛け方法や、思春期時期の対応の仕方など。
あなたが難病の病気で友達が難病だと知った時にどのような態度で接する事が出来ますか？
SNS の使い方。入学してすぐにグループラインが作られていて、そこに遅い時間に送る、数人の内輪ネタを送る等の人達が居て困ることが多いです。大きなトラブルが起こる前に、改めて全体で危険性を考える機会があると嬉しいです。
1ヶ月に一回程度、オンライン授業の実施

協議内容記録

学校名 権現堂川小 学校



各校の健康課題と校区での今後の取組に向けて(協議)

(1)健康課題

- ・視力低下
- ・運動不足
- ・冬の水分補給が足りていない。
- ・手洗いうがいなどの基本的生活習慣が身についていない。
- ・タブレット使用が増え、書き取りが減って書くことが苦手であったり、一人遊びが苦手になっている。

(2)家庭と学校で取り組めること

- ・自然と遠くを見るような楽しい取組。
例えば、校庭の奥になにか貼って(文字やイラスト・クイズなど?)みんなで読んだり。



協議内容記録

学校名 吉田小 学校



各校の健康課題と校区での今後の取組に向けて(協議)

(1)健康課題

- ・視力低下
- ・体力低下

(2)家庭と学校で取り組めること

- ・休日や放課後の校庭開放
- ・日常的に体を動かせる環境を作る。

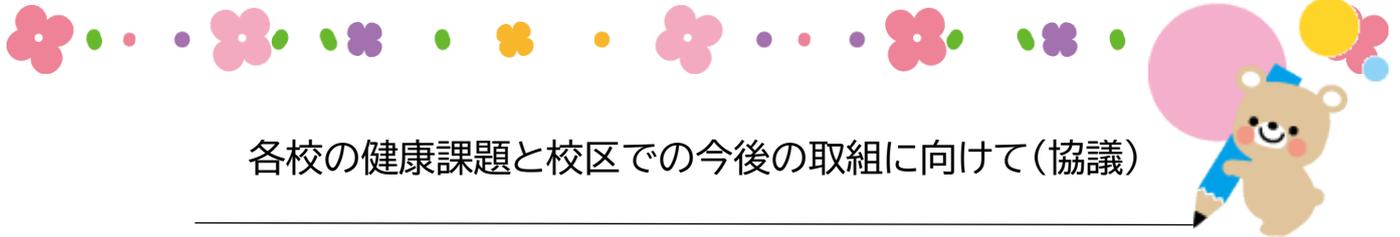
【アウトメディアについて】

- ・ビンゴは効果があった。(お金をかけなくもできるものでもよいので、達成したら景品をつけるなどし、さらに意欲を高めるとよいのではないか。)
- ・保護者が考えた項目をビンゴに入れる。
- ・ビンゴのような簡単で短期間でできるものを年に数回実施する。



協議内容記録

学校名 八代小 学校



各校の健康課題と校区での今後の取組に向けて(協議)

(1)健康課題

- ・長期休業中の体重増加
- ・コロナ禍による、肥満、体力低下等の影響
- ・運動後の水分補給の種類、ジュース等糖分多いものを好む。

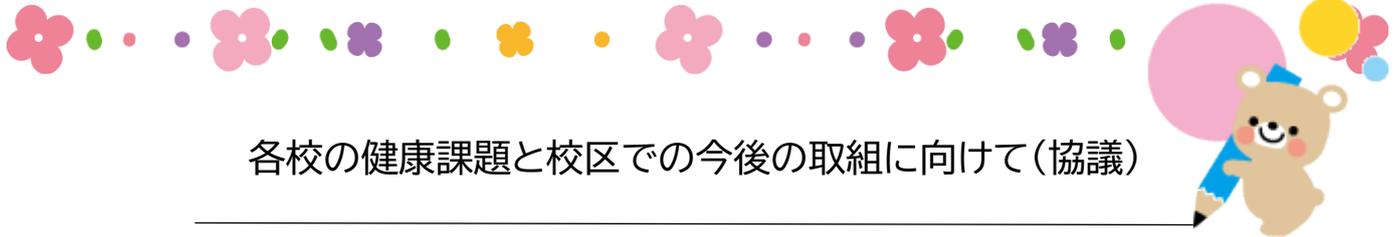
(2)家庭と学校で取り組めること

- ・音読カードに運動の欄を追加し、毎日取り組めるようにしてもらう。
- ・先生達と業間休みなどに外遊びなどをいっしょにってもらう。
 - 特に全校で行ったドッジボールや逃走中は、子どもたちはとても楽しんで取り組んでいたようで、そういった行事も増やしてほしい。
- ・運動会のダンス練習はとても楽しんで取り組んでいた。
 - 先生方にダンスや体操、ストレッチの動画などを配信してもらい、動画を観て、家庭で楽しく取り組めるようにする。
- ・上級生が保健や総合の授業で学習した内容を動画やパワーポイントなどでまとめ、授業や集会等で下級生に教えられるような取組があると良いのではないかと。上級生から下級生に指導することは、ピア・ラーニングにもなり、教員や親が子どもに指導することとは違う、よい影響があると思われる。高学年から低学年へ。可能であれば小学生から中学生へ、と取り組めれば小・中の連携にもなるのではないかと。



協議内容記録

学校名 東中 学校



各校の健康課題と校区での今後の取組に向けて(協議)

(1)健康課題

○メディアを使用する時間が長い。

- ・視力低下
- ・ストレートネック
- ・首・肩こり
- ・頭痛等全身の不健康への悪循環

※全国的にむし歯は減っているが、視力は落ちている子が増えている。

(2)家庭と学校で取り組めること

- ・スマホを使用することの何が悪い事なのかわかっていないので、理解してもらうために、テスト期間中にアウトメディアを実施しているのだが、中学生には理論的な指導で理解させる必要があるのではないか。
- ・在学中毎日、1日にどれくらい使用したのかを記録して、本人に自覚させていくことで、少しずつ利用時間が減っていくのではないか。利用時間の可視化。
- ・利用したら遠くを見る事。



指導者より 指導及び講評

小学校4年生～中学生あたりが身体の成長発達で最も重要な時期である。外でたくさん遊んで日光を浴びている子どもは心肺機能の発達が良い。この時期に十分に発達させておくことが将来の病気の発症率を下げることにもつながる。また、脳が活性化されて、記憶力の向上につながったり、基礎代謝が上がったり、といった良い循環につながる。

視力低下の問題だが、近年はどうしても近くを見る作業が多くなってしまふ。近くを見続けてしまったら、遠くを見るようにして、目の筋肉をよく使うようにしなければどんどん視力低下が進んでしまふ。生活の中で遠近感を意識できるようにするとよい。

そして、睡眠に関しては、基本的に就寝時刻が遅いと熟睡できないため、睡眠障害が起きてしまい、起床後もボーっとして食欲がでない。熟睡できると成長ホルモン分泌され、翌日の勉強・運動にも良い影響があるので、睡眠時間の確保と質の良い睡眠というのは、健康に生活するためにはとても重要である。また、朝食ではたんぱく質を摂るようにすると良い。たんぱく質は筋肉を作るため、体格がよくなる。夕飯で摂取したたんぱく質は寝ている間に筋肉を使うこと以外で消費されてしまい、朝にはなくなっている。成長発達のことを考えて、朝食でたんぱく質をしっかりと摂り、体を作っていくことが大切である。卵や乳製品等の食べやすいものから取り入れてほしい。

八代小学校学校医
さくら整形外科 秋谷 和仁 先生



むし歯のある子とない子では、むし歯がない子どもの方が圧倒的に多い。その反面、むし歯のある子はかなりの本数を持っている子が多くなっている。むし歯にさせないためには、規則正しい食習慣が重要である。ダラダラと食べ続けることは、口腔内が常に酸性になっている状態を作り出すので、最もむし歯になりやすい環境である。ゲームやテレビを見ながらの「ながら食べ」や水分補給で糖分のあるものを飲むことは控え、食事やおやつ時間は決めて、食べた後は歯みがき、できないときはうがいをして口腔内から糖を洗い流すことが大切である。

また、コロナ禍以降、マスク生活が習慣化し、口呼吸をする子どもが増加している。口呼吸をすることで口腔内が乾燥し、むし歯・歯周病になりやすい状態になってしまっている。

鼻呼吸を意識させるように声掛けをするとよい。



八代小学校学校歯科医
岩上歯科医院 岩上 徳志 先生

寝付きが良くなる「睡眠ホルモン」は昼間に作られ、夜間に使われる。日中、しっかりと日光を浴びると十分なホルモンが作られ、夜になり分泌されると、心も体もリラックスモードになり、心地よい睡眠につながる。逆に、ずっと家で過ごしているとホルモンが作られないために寝つきが悪くなってしまいます。さらに、寝る直前までゲームやスマホ、テレビなどを見ていると、画面から発せられる光が脳を興奮させてしまい、より寝つきが悪くなってしまいます。寝つきが悪くなると、就寝時刻が遅くなったり、睡眠そのものがとれなくなったりしてしまいます。ホルモンを作ったり使ったりすることは、体が勝手にやってくれるものなので、その機能をきちんと生かせるような生活習慣を心掛けてほしい。睡眠ホルモンは、起床時から14～15時間後に分泌される。太陽の光を浴びることで、睡眠ホルモンが減り、体も脳もしっかりと起きることができる。寝起きが悪い場合には、部屋のカーテンを開けて、朝日を浴びさせると良い。良い睡眠をとることで、生活リズムが整い、より健康に過ごすことができるので、睡眠の質を上げられるように日中は活動的に過ごしてほしい。

また、インフルエンザやコロナの他にも、ウイルス性胃腸炎や溶連菌感染症などの様々な感染症が流行している。インフルエンザやコロナにはアルコール消毒が有効であるが、ノロやロタウイルスには次亜塩素酸ナトリウムが有効である。それぞれに合った消毒で予防をしてほしい。



八代小学校学校薬剤師
さくらんぼ調剤薬局 岩崎 駿 先生



参加いただいた方からのご意見・ご感想

たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました。一部の方のみになってしまいますが、紹介させていただきます。

ご協力をありがとうございました。



4校による意見交流会が出来てよかったと思う。中々、校長先生を交えての意見交流の時間が取れないので、貴重な時間だったと思う。

他校の皆さんとの交流や意見交換での学ぶ機会、とても楽しかったです。時代の変化にもよりますが、スマホやタブレットの普及による視力低下、犯罪増加や習い事、インドアな生活が増えてきている中での運動不足等、健康課題は山積みですが、一人一人が意識した生活をするのが、健康維持に繋がるので、努力できるようにします。

ディスカッションパターンの会は初めてで緊張しましたが、日頃からの健康増進に関してどのような考えで取り組んでいるのかがよく分かりました。有意義な会だったと思います。

ただ無意味に解決策のない話し合いをするのではなく、直接学校の先生方を交えて解決策を話し合えたことがよかったと思います。家庭だけでは解決できない事も、先生方の協力があり解決できること。逆に家庭で協力し、学校生活のサポートをし、解決できる事もあるのだと思いました。少人数の話し合いだからこそ、素直な意見が出て、意見が埋もれず困ったことを話し合えるのもよかったと思います。

メディアや体力のことは、気になっていたことなので、いろいろな意見を聞くことができよかったと思いました。メディアピンゴはピンゴ出来る楽しさと、その期間だけではなく続けて頑張れるきっかけになるのかと思いました。

メディアの使用による睡眠時間の低下、睡眠時間の低下で朝食が食べられないなど、一つの事から様々な健康被害が出ることを感じました。家庭と学校で協力して、デメリットなども伝えながら進めていけたらいいなと感じました。

