



# 涌小通信

知内町立涌元小学校  
～重点教育目標～  
主体的・対話的に学び、  
自らを磨き、高め合う子  
令和元年11月29日発行

## やっぱり「早寝早起き 朝ごはん」と「スマホ・メディアルール」 ～知内町の児童生徒（幼稚園児から高校生）の健康や生活について～

校長 三上 幸喜



知内町学校保健会の実践発表から

11月22日（金）に渡島学校保健研究会Aブロック（松前・福島・知内・木古内）研究大会が行われました。この会で、知内町学校保健会の実践発表が行われ、知内町の児童生徒（幼稚園児から高校生）の健康面や生活面についての課題が明らかになりましたので、以下に抜粋してご紹介します。

◇対象は幼稚園児から高校生までの457名。

◇各種測定の前平均値を全道・全国の平均値と比較しました。

**結論、知内町の児童生徒の課題は ◎肥満 ◎むし歯 ◎視力**

**低下 ◎こころ(メンタル) の4点である ことが明らかになりました。 ※涌元小はむし歯が課題です！**

**<身長・体重>** 小学生の身長・体重は、全道・全国とほぼ同等。中学生は1・2年の男子、高校生は1・3年の男子、1・2年の女子の体重が全道・全国より上回っていました。肥満傾向はどの校種においても、男子の方が女子よりも肥満の割合が高い傾向が見られました。特に、肥満児童生徒の割合が高いのは、小3男子(46.7%) 中1男子(36.4%)となっています。食生活の見直しや運動習慣の確立が課題と考えられます。

**<視力>** 視力検査は生活視力（日常生活で使用している裸眼・矯正の視力）を測定。全ての校種で眼鏡等使用者がおり、その割合は中学生が最も高い。小学校での視力低下が、学年が進むにつれて増加している傾向が見られました。また、全ての校種でD（0.2以下）の児童生徒が1割以上おり、医療機関の受診を通知しています。

**<むし歯>** う歯（処置歯+未処置歯）保有率は、①高校生（55.6%）②小学生（50.9%）③幼稚園児（50.0%）④中学生（20.8%）の順となっています。小学生のう歯率の男女別では、昨年度と逆転し、女子のう歯率が男子に比べて高い傾向にあります。学校・家庭が連携し、むし歯予防に取り組む必要があると考えられます。

**<こころ(メンタル)>** 各校種の保健室利用状況から、こころ（メンタル）に課題があると思われる事例として、メンタルを背景とした体調不良での保健室来室者の増加が報告されています。発達段階に応じたこころ（メンタル）の育成の必要があると考えられます。

**総論、健康診断の結果から、日々の規則正しい生活習慣や食生活を定着させることが必要と考えられます。**

### <生活リズムチェックシートから>

- ▶ 幼稚園児においては、テレビの視聴時間が長い傾向が見られます。1時間を大きく超過しています。
- ▶ 小・中学年から生活リズムに乱れが見られます。
  - ・家庭学習の平均時間が目標時間（学年×10分+10分）を下回っています。かつ、家庭学習が1時間に満たない状況が見られます。
  - ・小学校3年生～中学校3年生までメディアに触れる時間の平均が目標（メディアルール）の2時間以内を超過しています。
- ▶ 小学校段階から、いつでもスマホやタブレット等に触れることができる環境下に置かれる児童が多いようです。使い方等の指導が必要と考えられます。