

# よりよい生活習慣の定着を高めるために

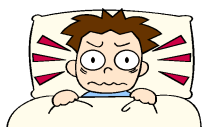
## 学校保健委員会

保健主事  
福本 佳子

10月4日(水)に、学校保健委員会が行われました。「よりよい生活習慣の定着を高めるには」をテーマとして、学校内科医の宮島先生、学校歯科医の川中先生をお迎えし、保護者、教職員がグループ協議を通して、情報交換を行いました。

養護助教諭から「中田っ子の生活実態」、生徒指導主事から「児童のネット使用の実情とネットモラルについて」、給食主任から「中田っ子の食生活の実態」の報告を行いました。

中田っ子の生活実態	児童のネット使用の実情と ネットモラルについて	中田っ子の食生活の実態
<ul style="list-style-type: none"><li>・2割の児童が「ぐっすり眠れない」と訴えており、睡眠に関する悩みがある。</li><li>・保健室での休養の理由が「睡眠不足」「朝食抜き」「疲労」の児童が増えている。など</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・44%の児童がほぼ毎日インターネットを使用している。</li><li>・高学年は、平日でも1~2時間インターネットを使用している児童が多い。</li><li>・プライバシーを無視した動画の投稿をするケースもあり、家庭でのネット使用のルールや配慮が大切である。など</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ほとんどの子供が朝食を食べているが、主食+汁物+おかずが揃っている児童は、高岡市平均より低い。</li><li>・忙しい朝でも、早く、簡単に栄養のバランスよく食べられるように、納豆、チーズ、ミニトマト、シリアル等を上手に活用する例を提案。</li></ul>



### 学校医の先生方から お話

#### ＜メディアについて＞

- 子供の余暇の時間を、スポーツをする、習い事(塾等)をするなど、**メディア以外の興味・関心のあることを勧める。**
- スマートフォン等が発する**ブルーライトを浴びることは、睡眠サイクルや体内時計を乱す。(6歳から12歳に必要な睡眠時間は、10~11時間)**

#### ＜食事・噛むことについて＞

- バランスのよい食事を一食だけでなく、**一日トータルのバランスとして考えるとよい。**
- 「よく噛んで食べる」ことを大切にして食事をとるとよい。「うす味」にすると、よく噛んで食べることができる。できるだけ「うす味」の味付けにして、しっかりと噛むようにさせる。
- 「よく噛むこと」により、だ液が出て食物がよく混ぜり、消化しやすくなる。満腹中枢も満たされる。  
だ液により、①解毒作用②飲み込む力が強くなる。誤嚥(ごえん)を防ぐためにも、**児童期からだ液を出す習慣を付けておくことは、大切である。**
- 「美味しいものを食べる」「愛情がこもったものを食べる」と子供の心に残る。  
「食育=食べることで生きる力を育てる」ことである。子供たちが生涯を豊かに生き抜くために、食についてこれからも学校と家庭が連携していく必要がある。



ところで、保護者の皆様は、しっかりと睡眠時間、朝食をとっておられますか？**フランスの平均睡眠時間は、8.7時間、アメリカの平均睡眠時間は、7.5時間、日本の平均睡眠時間は6.5時間**といわれます。他国と比べると睡眠時間が短いですね。やるべきことが多く、お忙しい日々をお過ごしのことと思いますが、**子供たちが元気に過ごせるためには、保護者の皆様が「しっかりと寝て、食べて、笑顔で」おられることが大切です。**ご自身の身体の声にしっかりと耳を傾け、心身共にお元気でいてください。それが、子供たちの心を安定させ、今日の活力につながっているのです。