

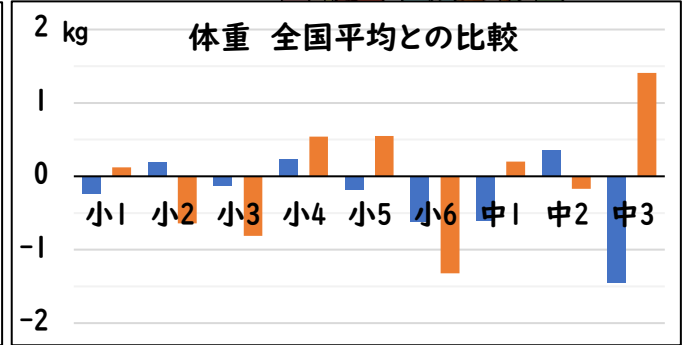
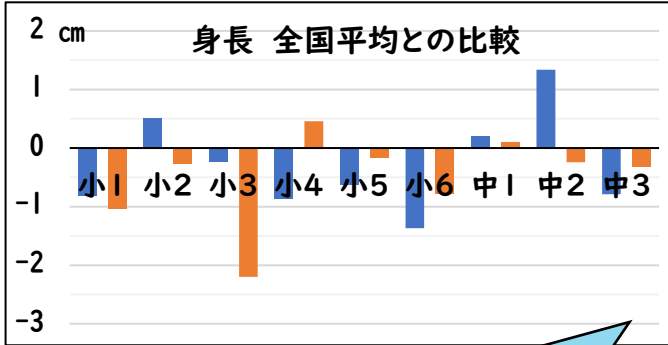
若草地区学校保健給食委員会だより

過日、大田原小学校を会場に無事開催することができました。昨年度に引き続き「子どもの口コモ予防と体力向上」をテーマとしました。

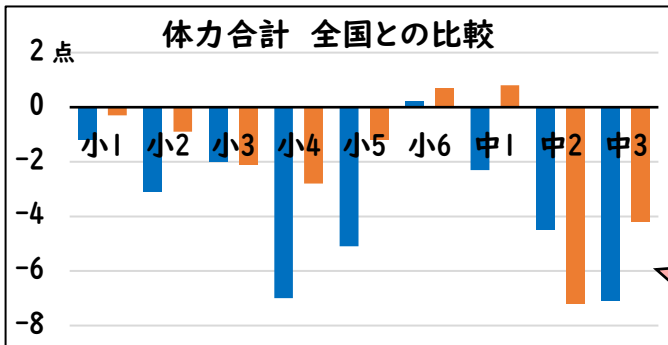
小中合わせて、約10名の保護者様に御参加いただきました。ありがとうございました。

1 定期健康診断・新体力テスト結果について

■ 男子 ■ 女子

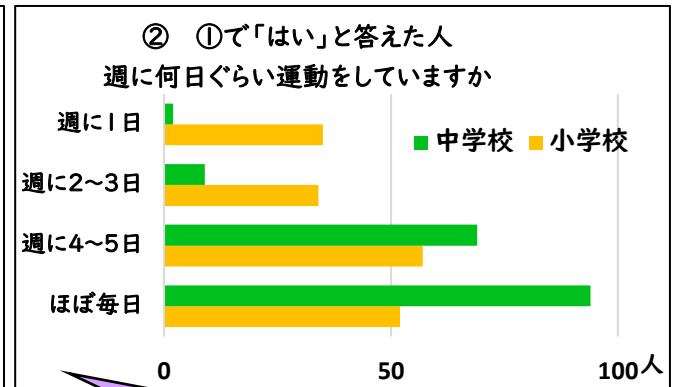
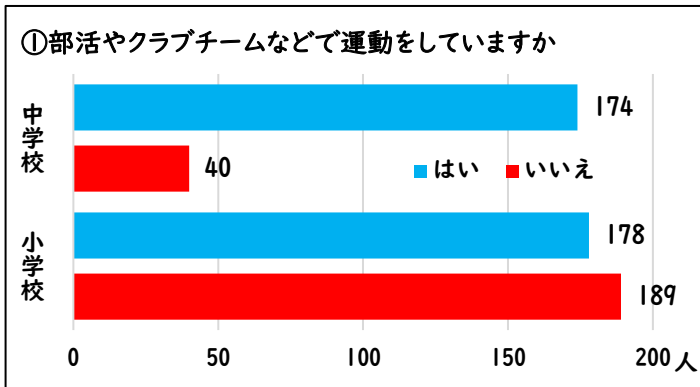


身長は、ほとんどの学年で全国平均より下回る。体重は、全国平均が昨年度より、上回っていたため、平均よりは下回っているという結果になった。



小6男女、中1女子以外、全国平均を下回る。この結果から見ても、若草中学区の子どもの体力が、低下していることがわかる。

2 運動習慣アンケートの結果について (大田原小3~6年 367名、若草中全校生徒 214名に実施)



③家で寝ている以外の自由時間は何をしていますか (3つまで選択可)

小学校 1位 ゲーム195人 2位 動画182人 3位 勉強158人
 中学校 1位 動画148人 2位 勉強115人 3位 ゲーム110人

※ 運動は小学校で8項目中5位、中学校で6位と下位だった。

部活動がある中学校は、約8割の生徒にほぼ毎日運動する習慣があるようだ。自由時間は、運動をする人が少ないことがわかった。

3 若草中学校区での取り組みについて

姿勢指導として、「立腰」の声掛けをしています。

学校保健給食委員会では、中学校で制作した「立腰動画」を見ていただきました。内臓と背骨のワッペンが付いたTシャツを着て、良い姿勢と悪い姿勢の、体の中の様子をわかりやすく表現しています。

正しい姿勢をすると、体幹を鍛えられて筋力アップ、内臓の働きをよくして便秘の予防、かっこいい見た目から好感度アップなど、様々な効果を紹介しています。

写真は、小学校の保健委員会の児童のものです

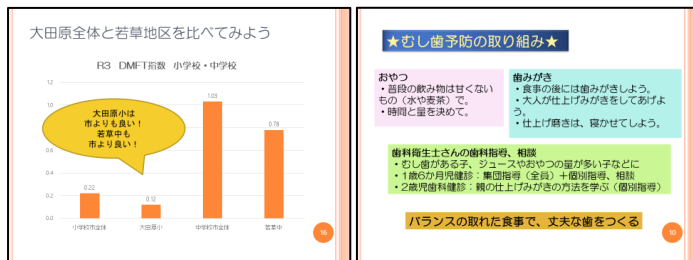


5 大田原市の健康課題について 大田原市子ども幸福課保健師 手塚様より



大田原市全体の、子どものむし歯の本数は、減少傾向にあります。DMFT 指数（永久歯の1人平均むし歯数）を比べると、大田原市全体よりも、若草中学校区の子どものむし歯の本数は、少ないことがわかりました。平成18年度より、フッ化物洗口を実施していることも、この結果につながっているようです。

健康な歯を保つために、食後の歯みがきや定期健診など、家族みんなで取り組んでほしいとのことでした。



小児生活習慣病予防健診については、「要精密検査」の割合は、小中ともに大田原市全体より少ない状況です。しかし、「要生活指導・要経過観察」の割合は、小学校で高めという結果でした。不適切な生活習慣になってはいないか、食事と運動の量を比較して、摂取エネルギー超過になってはいないかを、見直してほしいとのことでした。

小児生活習慣病予防健診の目的は、「食べ方」「運動（活動量）」「暮らし方」と自分の身体（健診結果）を結び付けて考え、健康について関心を持ってもらうこと、とのことでした。

6 指導助言

学校薬剤師 津久井礼子 先生より



日常生活における行動の変化が筋力低下の一因に繋がっていると考えられます。
筋力アップのために、

- ・よいタンパク質を含む食事
- ・運動習慣
- ・睡眠をとる



※ストレッチなどで、ケガをしにくい体づくりも大切！

4 ロコモ度テストの実施

片足、もしくは両足で、自分の体重を持ち上げることができるので、脚力を判断する「立ち上がりテスト」を行いました。

参加者の皆さんには、20cm・30cm・40cmの高さのいすから、片足で立ち上がることに挑戦していただきました。



- ・規則正しい生活をしよう
- ・運動習慣をつけよう
- ・良好な睡眠を確保しよう
- ・口腔を健康に保とう
- ・生活リズムを整えよう

まとめ

健康な体づくりには、運動習慣の定着が不可欠ということがわかりました。

若草中学校区では、体力向上を目指し、引き続き姿勢指導を行います。

御家庭でも、お子さんの自由時間の使い方や、食事や勉強の際に、正しい姿勢を意識できるよう、声掛けをお願いします。

