

令和5年度

北九州市立南丘小学校

学校保健委員会



令和6年3月
(紙上開催)

「本委員会は、学校の保健・安全・給食計画や運営・環境・設備などについて、学校長の諮問に応じたり、必要な助言・調査及び活動をしたりすることを通して児童及び教職員の健康の保持・増進を図ることを目的とする」と、南丘小学校学校保健委員会規約に記載されています。このように、本委員会は学校保健の諸課題に対処するために、学校における健康に関する課題を研究協議し、学校での健康づくりを推進するための重要な組織であるといえます。その組織には、学校医の先生方をはじめ、保護者や地域、児童が参加します。また、組織を運営するに当たり、本校ではなるべく多くの児童や保護者の声を取り入れながら進めていきたいと考えています。そのため、今年度もこれまで同様、紙上開催で行うことといたしました。紙上開催ではありますが、様々な資料をご覧ください「食事、運動、休養及び睡眠など規則正しい生活習慣づくり」や「感染症の予防対策」「健康で安全な環境づくりの徹底」など、学校における健康問題を考え、家庭や地域と連携して健康づくりを推進していくきっかけになれば幸いです。

紙上開催にあたり、保護者の質問に丁寧に快く答えていただいた学校医の先生方、多くの質問を寄せていただき、日頃から児童の健康づくりに直接かかわっていただいている保護者の皆様に心より感謝申し上げます。

南丘小学校 校長 新森 勝貴

1 規約

北九州市立南丘小学校学校保健委員会規約

第1条 名称

本委員会は、北九州市立南丘小学校保健委員会と称し、本部を南丘小学校におく。

第2条 目的

本委員会は、学校の保健・安全・給食計画や運営・環境・設備などについて、学校長の諮問に応じたり、必要な助言・調査及び活動を通して児童及び教職員の健康の保持・増進を図ることを目的とする。

第3条 任務

本委員会の主な任務は次のとおりとする。

- (1) 学校保健・安全・給食事業の計画
- (2) 児童の体位・体力向上のための活動
- (3) 校舎内外の環境の整備拡充
- (4) 児童の健康生活の指導
- (5) 児童の危険防止と安全指導
- (6) 地域・保護者の健康安全についての啓発と協力
- (7) その他、会の目的達成のための業務

第4条 組織

本委員会の構成委員は、次の通りで、学校長が委嘱する。

- (1) 学校医、学校歯科医、学校薬剤師
- (2) 教職員（校長・教頭・教務主任・保健主事・養護教諭・栄養教諭・体育主任・給食主任・生徒指導主任・保健部）
- (3) PTA役員（会長・副会長）
- (4) 児童代表
- (5) その他（必要に応じて地域保健関係者を含む）

第5条 会議

会議は、委員会及び役員会とする。

本委員会は、年に2回程度会議を開く。しかし、必要のある時は随時開くことができる。

※突発的事故、感染症などに関する事項はその都度協議する。

《令和5年度 学校医》

内科医	田中 秀幸	(田中内科循環器科医院)
歯科医	河合 志保	(しほデンタルクリニック)
耳鼻科医	安元 義博	(安元耳鼻咽喉科医院)
眼科医	荒木 英生	(荒木眼科医院)
薬剤師	北代 敏子	

2 定期健康診断の結果

《身長・体重》

*南丘小・各学年の平均値

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長(4月)	116.3	115.3	122.6	119.5	129.0	128.0
(9月)	118.4	117.5	125.0	122.0	131.4	131.0
(1月)	120.7	120.1	127.0	124.0	133.1	133.2
体重(4月)	21.8	20.9	24.6	23.7	28.4	26.3
(9月)	22.9	22.3	26.4	25.0	30.0	28.0
(1月)	23.9	23.3	27.2	25.7	30.8	28.9

	4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長(4月)	135.7	134.6	140.5	138.7	144.2	149.0
(9月)	138.3	136.7	142.4	141.3	147.2	150.1
(1月)	140.7	139.4	143.8	144.2	150.3	151.7
体重(4月)	37.1	31.3	37.0	32.2	36.3	46.3
(9月)	39.1	31.4	39.7	34.2	38.7	47.7
(1月)	40.2	32.5	39.8	35.7	40.9	48.4

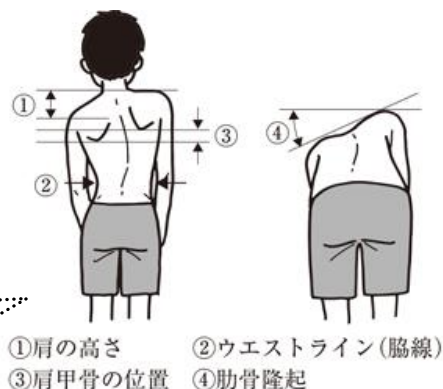
《内科検診より》

*脊柱側弯症検診（4年生以上に問診票を配布・内科検診時に実施）

*R5年度要経過観察の必要のある児童数

2年	3年	4年	5年	6年
1人	1人	4人	2人	2人

内科校医の先生のご厚意により
小1～小3の児童も内科検診時に
診ていただいています。



①肩の高さ ②ウエストライン(脇線)
③肩甲骨の位置 ④肋骨隆起

*発育の評価（成長曲線）について

個人の身長・体重の変化から病的要因が疑われるものを抽出し、結果を学校医と検討して、必要に応じて家庭連絡を行い、医療機関への受診勧奨を行っています。

⇒ 高度肥満、痩身（やせ）、甲状腺機能低下症、思春期早発症の発見につなげる

《耳鼻科検診より》

*対象者：保健調査票より抽出した児童

*校医所見のある児童： 4名

《眼科検診より》

*対象者：1年生全員、保健調査票より抽出した児童、視力B以下の児童

*校医所見のある児童

アレルギー性結膜炎	近・遠・乱視(疑い含む)	その他
9名	63名	1名

*視力・眼科の受診率（2月現在）

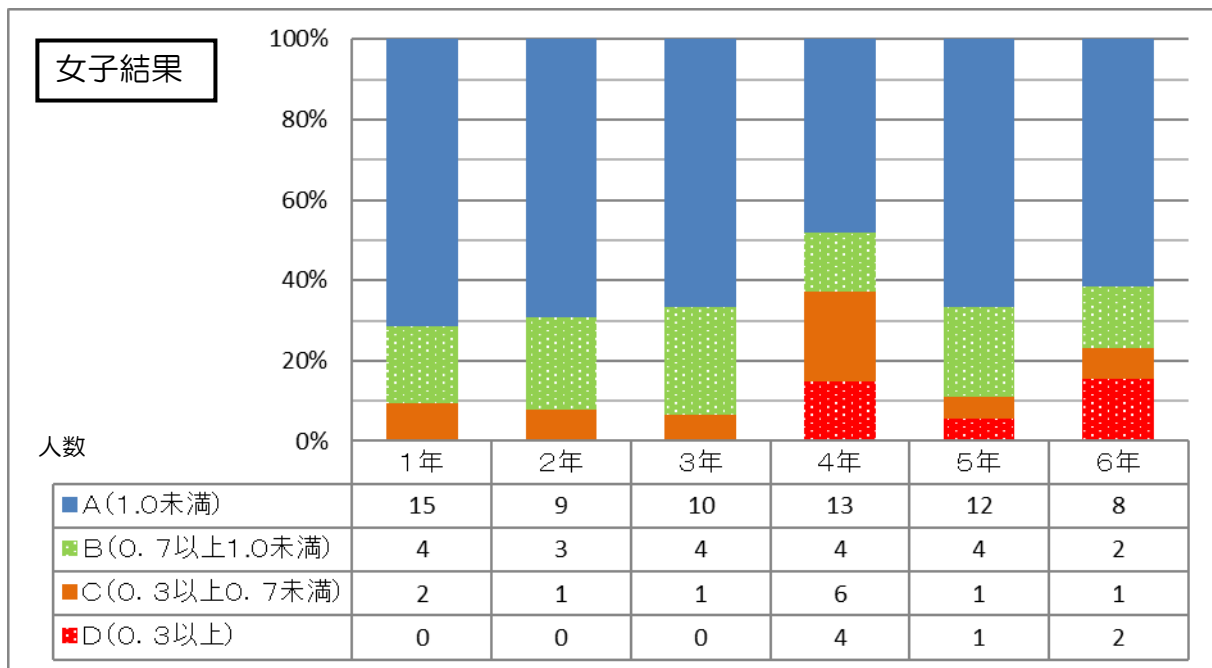
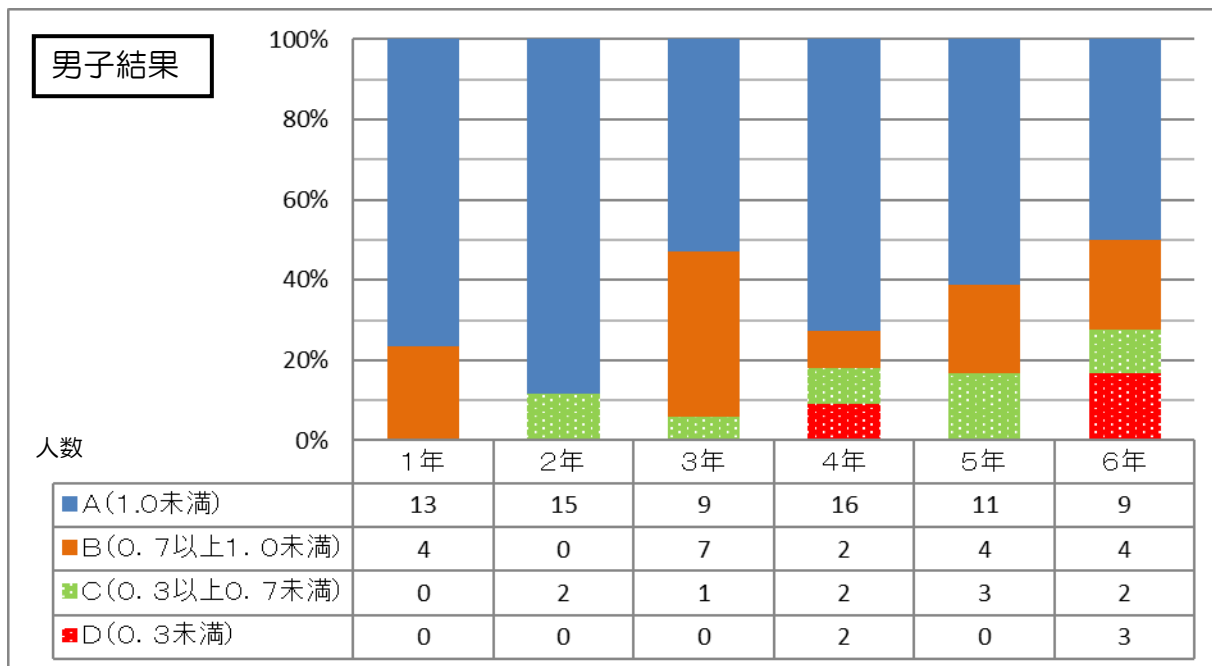
1年	2年	3年	4年	5年	6年
39%	43%	13%	42%	42%	23%

校医所見ありと、視力B以下を対象に【健康診断結果のお知らせ】を配布し、医療機関での診察をお勧めしています。
今年度の受診率は、全体でも33%です。
黒板の字が見えにくい、メガネをかけていても見えにくいなどがありましたら、早めの受診をお願いします。

《視力測定より》

A (1.0 以上)	教室の一番後ろからでも黒板の字が見える
B (0.7 以上 1.0 未満)	真ん中より後ろで、ほとんど見えるが小さい字は見えにくい
C (0.3 以上 0.7 未満)	真ん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない
D (0.3 未満)	一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない

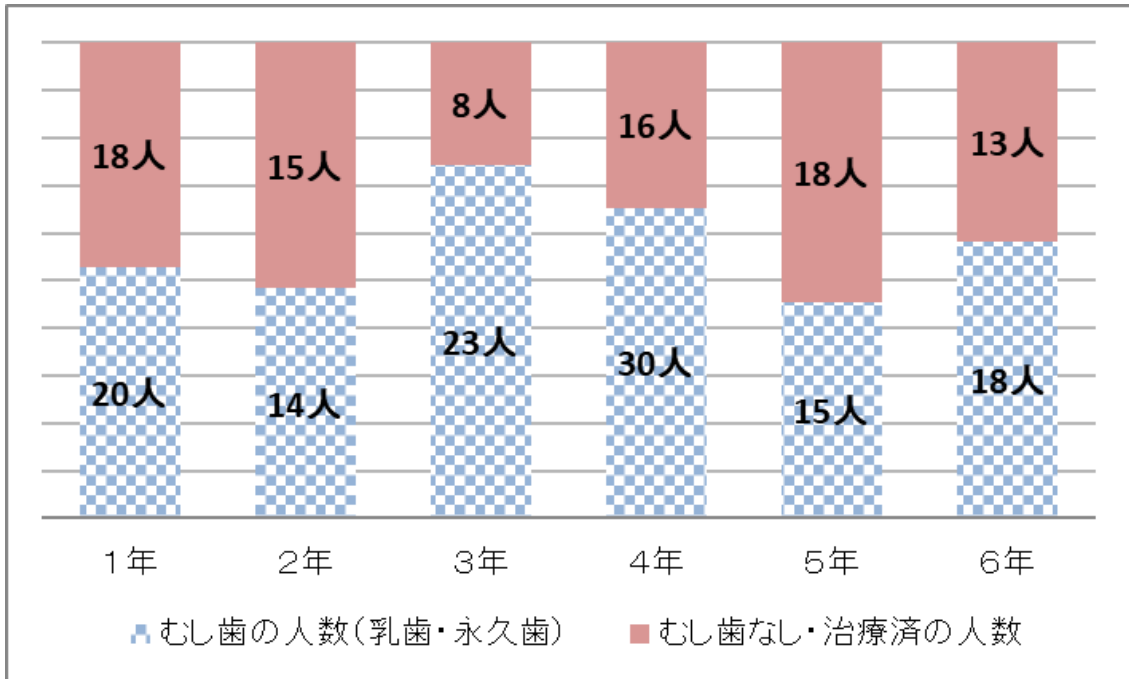
*左右で視力差がある場合、低い方の視力で集計（4月測定分）



ご家庭でも、タブレットやゲーム機を使うときのお子様の姿勢に気を付けて、イスに座って使う、使用時間を決める、画面と目の距離が近くなるように意識するなど、目への負担が少なくなるように工夫されてください。

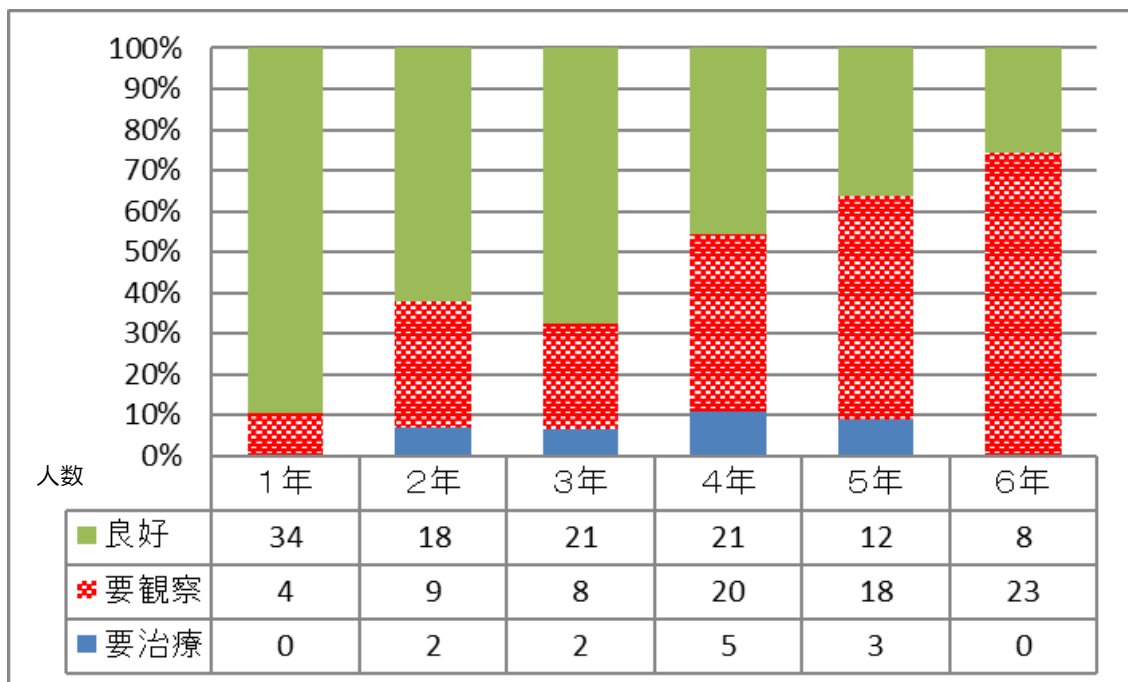
《歯科検診より》

*う歯（むし歯）の状況

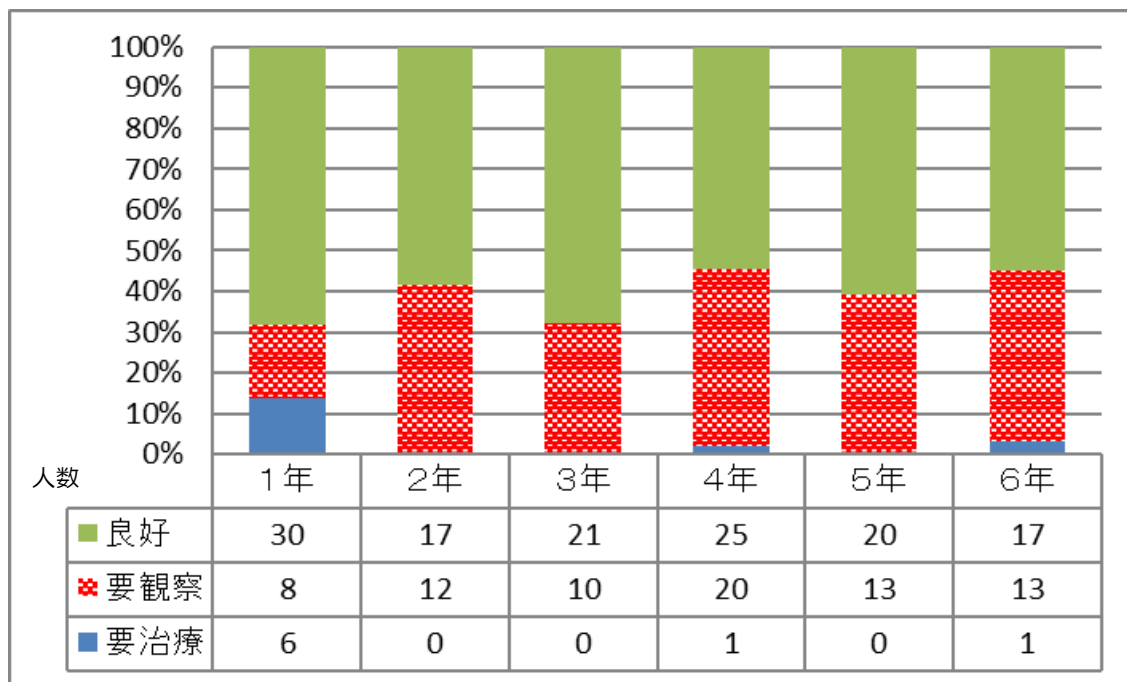


う歯（むし歯）率がどの学年も高く、学校全体のう歯率も昨年度の50%から58%に上がっています。ご家庭でも歯みがきの際に、1本ずついいいにみがくように声かけをお願いします。

* 歯垢の状況



* 歯肉の状況

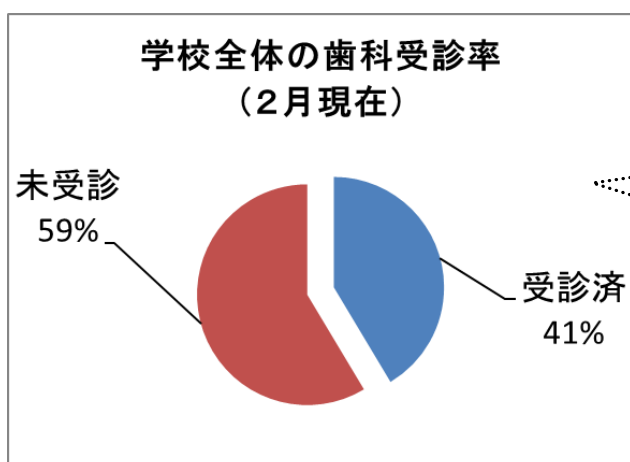


歯垢と歯肉炎に注意が必要な人も、どの学年も多いです。軽度の歯肉炎は、ていねいなブラッシングで改善することもできます。低学年は、歯にうまく歯ブラシがあたっていないこともあるので、親子のコミュニケーションも兼ねて仕上げ磨きを、ぜひお願いします。

また、歯や歯ぐきの痛みが出ていなくても、定期的に歯科医院で口の中の状態を確認してもらうことも大切です。

* 歯科の受診率（2月現在）

1年	2年	3年	4年	5年	6年
56%	61%	40%	33%	31%	33%



顎関節、歯列・歯垢・歯肉・う歯等の治療や経過観察が必要な場合に【健康診断結果のお知らせ】を配布し、医療機関での診察をお勧めしています。

学年が上がると受診率が低くなっているようです。早めの受診をお願いします。

《けんこうアンケート結果（4年生以上に11月に実施）》

4年1組 けんこうアンケート結果

起床時間	
7時前	78%
7時～8時	22%
8時以降	0%

朝ごはん	
毎日食べる	87%
時々食べない	13%
毎日食べない	0%

寝る前の歯みがき	
毎日する	74%
時々しない	22%
しない	4%

就寝時間	
9時前	30%
9時～10時	52%
10時～	4%

4年2組 けんこうアンケート結果

起床時間	
7時前	69%
7時～8時	27%
8時以降	4%

朝ごはん	
毎日食べる	81%
時々食べない	12%
毎日食べない	8%

寝る前の歯みがき	
毎日する	85%
時々しない	15%
しない	0%

就寝時間	
9時前	8%
9時～10時	73%
10時～	19%

5年生 けんこうアンケート結果

起床時間	
7時前	67%
7時～8時	33%
8時以降	0%

朝ごはん	
毎日食べる	75%
時々食べない	22%
毎日食べない	3%

寝る前の歯みがき	
毎日する	86%
時々しない	14%
しない	0%

就寝時間	
9時前	6%
9時～10時	53%
10時～	42%

6年生 けんこうアンケート結果

起床時間	
7時前	66%
7時～8時	31%
8時以降	3%

朝ごはん	
毎日食べる	50%
時々食べない	34%
毎日食べない	16%

寝る前の歯みがき	
毎日する	78%
時々しない	19%
しない	3%

就寝時間	
9時前	3%
9時～10時	53%
10時～	44%

3 学校保健・学校安全の取組について

《保健教育》 発育測定時に養護教諭が実施

学 年	保健指導内容		
	9月	10月	1月
1年生	おとなのはをまもろう		たいせつなからだ
2年生	うんこでけんこうチェック	歯みがき指導	おへそのひみつ
3年生	歯ができるまでのひみつ	骨のひみつ	からだを大切にしよう
4年生	歯や口のけがを予防しよう	上手に人に相談しよう	大人に近づく体
5年生	良い姿勢ですごそう		私たちのたん生
6年生	良い睡眠のための メディアコントロール	上手に人に相談しよう	命の学習

※1月はプライベートゾーンの指導も合わせて実施

※5年生は6月に全国小学生歯みがき大会に参加

《外部講師による健康教育》

2・6年生	歯科衛生士による歯科保健指導
4年生	思春期健康教室
5・6年生	薬物乱用防止教室



《安全に関する年間指導計画》

実施時期	学年	指導内容
前期	1・2年生	交通安全教室
	全学年	火災避難訓練
	5・6年生	規範教育講演会・薬物乱用防止教室
	3・4年生	自転車教室
	全学年	不審者対応避難訓練
	教職員	救命救急研修（AEDと心肺蘇生）
後期	全学年	地震避難訓練
	3年生	消防士さんといっしょ
	6年生	スクール救命救急

4 児童委員会の年間活動計画

<p>保健体育 委員会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 毎月の「ほけん目標」作成 ○ ビデオ放送「けんこうニュース」作成 ○ 石けん・ハンドソープ・トイレトペーパーの補充 ○ がおっこボウリング大会 ○ がおっこなわとびチャレンジ
<p>給食委員会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食器返却時の声かけ・1年生へのお世話 ○ 給食週間の取り組み ○ 調理師さんへの感謝の気持ちを伝える ○ 「残菜を減らそう」のビデオ・ポスター作成

(保健体育委員会)



がおっこなわとびチャレンジ



「けんこうニュース」の一場面

(給食委員会)



食レンジャーの活動



各学年から調理師さんへの感謝のメッセージ

5 学校医の先生方からの指導助言、健康診断からみえること

〈 内科学校医：田中秀幸先生 〉

今気になるのは、子供たちの iPhone でのゲームの長時間にわたる使用で、通常は眼球は球体で丸いものだが、だんだんと使用期間が長くなると網膜での焦点が後方に下がるため、眼球そのものが円形からだ円形となり強度の近視になる。こうなる前に iPhone の使用をひかえ、ゲームも短時間で終わらせる必要がある。まわりの大人、親たちが子供との iPhone 使用時間、使用回数をみんなで話し合う必要がある。

〈 歯科校医：河合志保先生 〉

乳歯には、健康な永久歯を作るための重要な役割があります。「乳歯はどうせ抜けるから…」とむし歯の治療を怠っていませんか？健康な乳歯でよく噛むことであごの成長につながります。よく噛むことで、脳も心も育つのです。むし歯予防は徹底的に。

歯みがき、食生活を改善し、歯科医院での検診やフッ素、キシリトールガムやタブレットを食後にとる習慣があるといいと思います。

〈 眼科校医：荒木英生先生 〉

一般的な注意として、ゲームをする時間は時間を決めてみましょう。

〈 耳鼻科校医：安元義博先生 〉

南丘小学校の生徒さんは、全体的に見てひどいアレルギー性鼻炎は少ないようです。あっても、症状が軽い人が多いです。症状のある人は、耳鼻科に通院していますから重症にならないと思われます。

健康意識は、アレルギー性鼻炎については、非常に高いと考えます。

〈 学校薬剤師：北代敏子先生 〉

病気になる前の予防が大切です。

1日3回の食事、夜早めに眠る、体を動かす（外で遊ぶ）ことを心がけて下さい。

6 保護者から学校医の先生方への質問とその回答

【内科校医の先生への質問と回答】

- 頭痛を訴えることがよくありますが、寝込んだりすることはありません。鎮痛剤を服用させる目安はありますか。

頭痛でも色々な原因でおこる事がある。子供の場合、ゲームなど長時間にわたる使用から眼精疲労をおこし、これが頭痛の原因になったり、偏頭痛などストレス等の原因から脳の表面を走行している血管が拡張し、脳表面の神経線維を圧迫する事で起こるなど。ただ薬にたよるのではなく、子供の学校での悩みによるストレスだったりする事もあり、親がその頭痛の原因をつきとめていく事が先決。鎮痛剤はその次。

【学校歯科医の先生への質問と回答】

- 仕上げ磨きをいつの頃までするべきですか？

小学校3年生頃までは仕上げ磨きをしてもらってください。私は、きれいに〇が書けるようになったら自分で磨いて大丈夫ですよと子供達に伝えています。

- 歯の矯正を幼少期にしても大人になって、歯並びが悪くなったとよく聞きますが、子供のときにしたほうがメリットは大きいでしょうか？

子供の時の方が成長と共に歯を動かす事ができるのでメリットはあります。しかし、始める年齢にもよりますが、永久歯が生え揃うまで矯正は続くため長期間矯正をしなければいけません。矯正が終わっても歯は動くため、歯の裏にワイヤーをはる保定やマウスピースなどをする必要があります。

頬杖をつく癖や、口腔習慣でも歯並びが悪くなるので、無意識に行ってしまう事ではありますが、意識してやめる事をお勧め致します。

【学校眼科医の先生への質問と回答】

- 目をしばしばさせることがあります。本人は気付いていないようです。痛みもありません。家でしてあげられることはありますか？

まれに、まつげが目にあたっている等の原因があることもありますが、ほとんどは一過性で成長するに従い症状がなくなることが多いと思われます。

- なかなかメガネを掛けたがらないのですが、どうしたらいいですか？

遠視か近視で対応は異なります。遠視の場合は必ず装用しなければなりません。年少児であれば、親もメガネをかけてみせて慣らしていく等々されるといいと思います。

近視の場合は必要な時には自発的にかけると思います。

【学校耳鼻科医の先生への質問と回答】

- アレルギーで鼻炎になりやすいのですが、薬を長期間服用させるのが不安です。長期間服用は効果が薄れる等の問題はありますか？

アレルギー性鼻炎で使う薬は、多くは長く内服しても良い薬が多いです。でも、長く内服できない薬もあります。

症状に合わせて、お薬を処方していますが、心配なところも出てきますので、かかりつけの診療所や調剤薬局にいつでも相談してください。

【学校薬剤師の先生への質問と回答】

- お薬手帳について教えてください。

お薬の記録（日記）帳として、病院に行く時は持っていきましょう。また、色々な病院から薬をもらった時に同じ薬が出ていないか、飲み合わせが悪くないかを薬剤師が確認します。

ぜひ1人1冊お薬手帳を持ちましょう。（薬局で無料で作ってもらえます）