

# 学校保健委員会だより

白鳥西小学校 平成30年2月28日発行

# 平成29年度テーマ:「家庭でのルールづくりの仕方」

2月23日(金)16:00から第2回学校保健委員会が行われました。大洋保健センター堀田様、PTA執行部、各学年委員の方々にご参加いただき、「ルールを守ってパワーアップの成果について」というテーマでグループ毎に話し合いました。参加していただいた学校保健委員の方々全員で話し合い、たくさんのご意見を出していただきました。

## 【報告】今年度の子どもの様子について

### <体カテストの結果>

- 体カテストの結果から、握力は、県平均を大きく上回っている学年が多い。また、ボール投げの記録の向上が見られた。
- 立ち幅とびでは、県平均を下回る学年が多いため、課題である。



### <健康状況について>

- むし歯の治療をした児童が多い。(115名中102名にむし歯がない状況)
- 学年が上がるにつれ、視力の低下が見られる。
- 銚田市の平均と比較すると、本校では肥満傾向児童が多い。
- 「早寝・早起き・朝ごはん健康パワーアップカード」の結果、昨年度よりも結果が良くなっている。特にゲームの時間については、昨年度よりも守っていた児童が多かった。



## 【講師指導】大洋保健センター 堀田いづみ様

- 「ありがとう。嬉しい。」という保護者の気持ちを子どもたちに伝えることによって、子どもたちも嬉しくなり、次への意欲に繋がる。
- 肥満傾向の子どもたちが多い背景として、夜、夕食を食べてすぐ寝ていることやゲームで遊んだ後、すぐに寝ていることもあるのではないかと考えられる。
- 肥満傾向の改善策として、寝る2時間前には、何も食べないことや寝ている間に良質な成長ホルモンを分泌させること等があげられる。なお、成長ホルモンについては、いくらか空腹の方が良く分泌される。
- ボール投げは、どの学校でも課題となっている。ボールを投げる際は、耳の後ろまで手を引き、そこから投げるといった動作が大切である。3歳までに投げる動作を伴う運動遊びを行うことで、その動きを獲得し、投げる能力の向上に繋がる。

## 【協議】ルールを守ってパワーアップの成果について

### <グループ1>

- 夏休みに実施した1か月は、期間が長かったためだらけてしまった。
- 子どもたちは、〇がほしいため、頑張っていた様子だった。
- 2回目のルールが厳しくなり、達成感が低下した。しかし、3回目、ちょうどいいルールが設定できるのではないかと感じた。
- 実施期間中は、集中して取り組めた。継続していけば、各家庭でのルールが定着するかもしれない。
- ルールは、子どもが納得できて取り組めるものを、子どもと話し合っ決めて良い。
- できたもの、できなかったものは、前回のルールが分かるようにカードの工夫があると良い。
- 他の家庭と学習やゲームの時間、寝る時刻などのルールを比較できると嬉しい。



### <グループ2>

- ルールを守ったから何をしてくれるの?と見返りを期待する声も聞こえた。
- カードは簡潔に記入することが大切だと感じた。
- 11月と2月に実施したことで、子どもたちの「ルールを守る」という意識付けになった。
- 子どもたちは、ルール=しぼりと捉えている。
- ルールを守るには、子ども自身の自覚が必要となる。
- ルールを守れなかった時のルールとして、「肩たたき」もおもしろい。
- ゲーム、インターネット使用時間が長くなると、子どもたちとの会話が少なくなる。
- 日々の忙しい中で、子どもとずっと一緒にいられるわけではないため、実施は難しい。



### <グループ3>

- 1か月は期間が長すぎると感じた。1週間位なら頑張れる。
- 親子の会話不足を感じた。
- 子どもたちは、長時間に渡って動画を見ている様子である。
- ゲーム機を使っての通信を行っている。
- ルール作りを進めていくことが大切。
- 部屋には、ゲームやタブレットを持って行かせない。リビング等、目の届くところで使用させる。
- 目標(家庭のルール)は、小さな目標でできる範囲で設定する。
- 1回目のルールも分かるようになってきていると良い。
- ルールを守ったご褒美を設定しても良いかもしれない。



協議を通して、学校では見えないご家庭での子どもたちとのルールづくりの様子を共有することができました。保護者の方々が子育てをしている中で、子どもたちの心と体の健康について考え、ルールづくりを通して、様々な方法で向き合っていることを改めて感じました。ルールづくりの実施に際しまして、ご協力いただきありがとうございました。



お忙しい中、学校保健委員会に参加していただきましたPTA執行部、学年委員の皆様には感謝申し上げます。ありがとうございました。

