

## 子供たちの健康を見つめなおす

8月20日(金)に、学校保健委員会を実施しました。学校医の塚本先生、小野先生やPTA会長、副会長に参加していただき、越河小学校の子供たちの健康について情報交換をしました。

### 本校の健康がんばりポイントは?

- ・栄養状態(身長、体重のバランス)
- ・むし歯予防
- ・メディア利用時間



### ゲーム利用時間の実態

	平日	休日
1時間未満	9	5
1時間～2時間	10	8
2時間～3時間	7	8
3時間～4時間	0	6
4時間以上	0	6
ゲームはしない	12	5

平日は3割の子供たちがゲームをしていません。

### メディア利用時間の実態

	平日	休日
1時間未満	7	1
1時間～2時間	18	11
2時間～3時間	7	12
3時間～4時間	2	12
4時間以上	0	2
メディア利用しない	4	0

メディアはゲーム以上に子供たちの生活の身近にあることがうかがえます。

平日の反動なのか、休日は比較的自由にゲームをしている子が多いようです。アンケートの中には家族関係や、環境によりメディア利用について制限するのは難しいという声もありました。

そんな中でも、ゲームの利用時間についてルールを設けている家庭が多くあり、ルールを守って生活できているようでした。

☆メディア利用とゲーム時間を合わせると、3・4時間以上も利用している子もいるため、使い方やルールについて考えていく必要があります。

#### 塚本先生より

- ・コロナウイルス感染症予防で最も大切なことは換気。換気をして空気の入替えをこまめに行い、常にきれいな空間を維持する。
- ・宮城県の肥満は、深刻な課題である。自分に必要なカロリー量を把握しておくこと。

#### 小野先生より

- ・しつけの一環として、歯磨きをさせてほしい。
- ・虫歯予防のためには、歯に汚れがついている時間を短くすることが大切。おやつを食べるときには、必ずお茶などの飲み物も一緒にする。食べる時間を決める。歯磨きが難しいときは、うがいだけでも汚れは落ちる。
- ・食べる、飲むは仕方のないこと。その後のフォローがとても大切。

