

# ほけんだより

学校保健委員会  
特別号



令和5年3月9日（木）  
いわき市立夏井小学校  
文責：森島 美雲

## ～ 2月9日に学校保健委員会を実施しました ～

学校保健委員会には、本校職員、PTA 本部役員、学校歯科医の先生、学校薬剤師の先生が参加し、本校の健康課題（肥満）解決のための取り組みについて話し合いました。夏井小学校の児童の肥満の実態や予防のための取り組み等について報告した後、保護者や学校歯科医、学校薬剤師の先生に意見をいただきました。その一部について紹介いたします。

### 肥満について

今年度の発育測定の結果では、  
夏井小の約**4分の1**に肥満傾向が見られました。



#### ◎ 肥満予防について

##### ～ 学校歯科師 山崎 隆史先生より ～

- ・ 体重は増えていくのが自然なので体重ばかりに目を向けるのは心配。  
→ 体重を気にするあまり摂食障害などにもつながることも考えられるので、無理のない取り組みが大事
- ・ 家庭での食事の見直しが大切。（からあげにマヨネーズ等、高カロリーになっていないか）
- ・ **よくかんで食べることで食事の満足度（満腹感）を感じる**ので、肥満予防に効果がある。



##### ～ 学校薬剤師 加藤 典子先生より ～

- ・ 毎日体重を量るのは大変なので、**1週間に1回程度体重を測定すると良い**。
- ・ 食生活や運動などの習慣は**1～2週間で慣れる**ことが多いので、少しずつ食事の量を減らしたり、運動量を増やしたりすると良い。
- ・ **おやつを一切食べないことはストレスにもなる**ので、1週間に1回程度ごほうびとして食べるのが良い。
- ・ **夜は血糖値が上がりやすい**ので、夕食後にアイス等を食べるのは控える。**寝る前の3時間は食事を控える**。
- ・ ダイエットは1ヶ月に**1～2kgまで**が体に負担がかからなくて良い。
- ・ **食事を一口減らすだけでも1日80キロカロリー減少し、1ヶ月で約体重1kg分減少**することになる。
- ・ 運動についてはスポーツやランニング等の激しい運動をいきなり始めることは無理があるため、曲に合わせての階段の上り下りやテレビを見ながらの片足バランス等、**簡単な運動からのチャレンジ**で十分に効果がある。

→ 無理なく、できることから体重管理に取り組むことが大切である。



#### ◎ 体重管理チェックシートについて ～ 保護者の方より ～

今年度より希望者を対象に冬休み期間中の「**体重管理チェックシート**」を実施しました。

実際に実施したご家庭の保護者の方から意見をいただきました。

- ・ 取り組み時期がクリスマスやお正月などの行事が多くある中で、食事面での管理が難しい部分はあったが、体重管理に取り組むきっかけになって良かった。
  - ・ つい子どもに甘くしがちだったので、取り組みがあって体重管理に目を向けることができて良かった。
- 親子で体重管理を意識しながら取り組んでいる様子がうかがえました。

毎日継続していくことの難しさの面で課題も見られたため、チェックシートの内容や学校でできる取り組みについても今後検討していきたいです。

裏面もご覧ください →

# 「気軽に取り組める、簡単な運動」について紹介します

家庭などでも簡単に取り組める、軽い運動についての動画を紹介いたします。普段あまり運動をしない方でも取り組みやすく、楽しめる内容がたくさんなので、ぜひ参考にしてみてください。運動は肥満予防だけでなく、体力作りやストレス解消などの様々な効果があります。ぜひ週末などに親子で運動に取り組める機会を作ってみてはいかがでしょうか？

① 家でできる運動神経鍛える遊び6選（小学校低学年編）

<https://www.youtube.com/watch?v=s4otP9MxdPA>



② 家でできる運動神経鍛える遊び6選（小学校中学年編）

<https://www.youtube.com/watch?v=tw3Z2b6lcYI>



③ 家でできる運動神経鍛える遊び6選（小学校高学年編）

[https://www.youtube.com/watch?v=VzTAtva58\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=VzTAtva58_0)



他にも、「子供の運動あそび応援サイト（スポーツ庁）」、「簡単な運動 小学生」などとHPで検索するとたくさんの運動が紹介されています。こちらもぜひ参考にしてみてください。

お忙しい中ではございましたが、学校歯科医、学校薬剤師の先生、PTA本部役員の方々には学校保健委員会に参加していただきありがとうございました。

夏井小の児童が健康に過ごすことができるよう、今回の学校保健委員会での意見を学校での取組に生かしていきたいと思っております。

また、これからも児童の健康の保持増進のために保健活動に尽力していきたいと思っておりますので、ご協力よろしく申し上げます。

**肥満予防をはじめとする  
健康課題の解決のためには  
ご家庭での協力がとても大切です。  
ぜひこのほけんだよりの内容を共有していただき、  
家族全員で健康課題の解決に  
取り組んでいただくようお願いします。  
学校ではお子さんの健康面についての相談も行っています。  
健康面の不安や実践の要望等がございましたら、  
お気軽に養護教諭までお尋ねください。**

