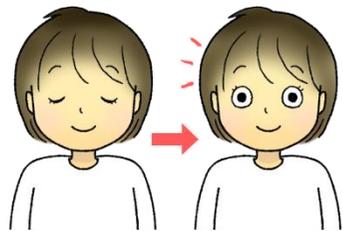


# 令和6年度 学校保健委員会



大分大学教育学部附属小学校

日時 令和6年11月25日(月)

14:00~15:00

場所 プレイルーム

## 令和6年度 大分大学教育学部附属小学校 学校保健委員会

日時：令和6年11月25日（月）

14:00～15:00

### 内容

(1) はじめの言葉

(2) 養護教諭より

① 定期健康診断結果について

② 保健室来室状況等について

③ 目の健康について

(3) 栄養教諭より

食生活と目の健康について

(4) 情報共有

(5) 指導助言

(6) おわりの言葉

### 学校保健委員会の目的

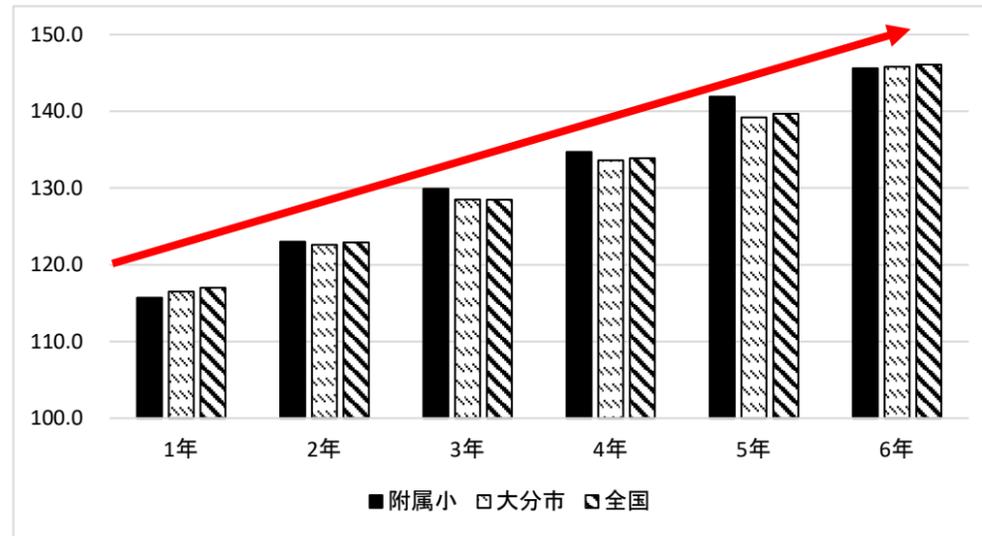
本校児童が生涯を通じて、自ら健康で安全な生活を送ることができる「生きる力」を身につけるため、児童の健康問題を研究協議し、家庭や地域社会と連携しながら健康づくりを推進することを目的とする。

## 学校保健関係者名簿

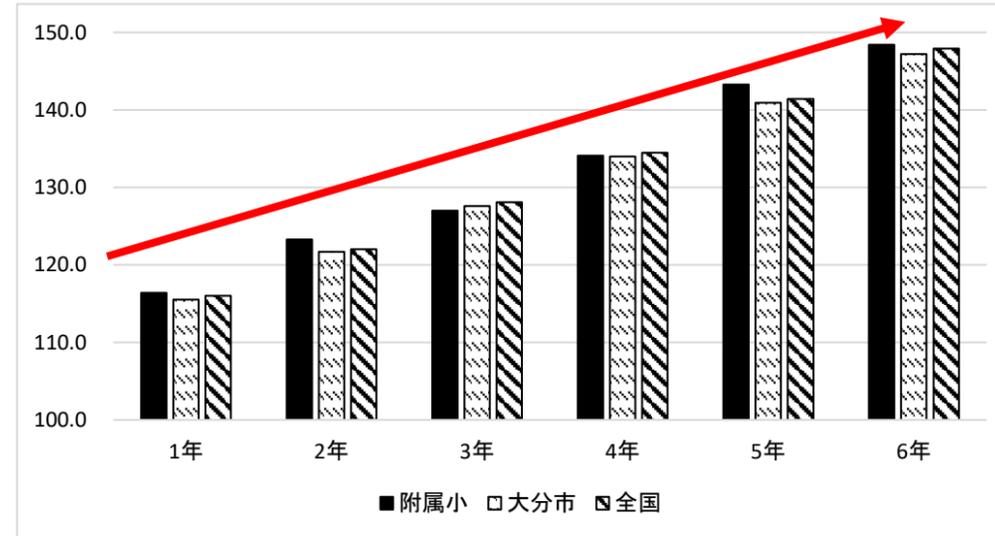
番号		役 職	氏 名	備 考
1	学校保健関係者	学校医	石和 俊	石和こどもクリニック
2		学校医	石和 翔	石和こどもクリニック
3		学校眼科医	野田 和宏	野田眼科
4		学校耳鼻科医	山下 佳子	佐々木医院
5		学校歯科医	大谷 俊輔	春日浦オータニデンタル オフィス
6		学校薬剤師	伊藤 裕子	伊藤内科
7	P T A	PTA 会長	池田 俊輔	
8		各学年研修部	長尾 由紀	1 年
9			井手 知佳	2 年
10			南 佑紀	3 年
11			木下 知未	4 年
12			脇坂 敬規	5 年
13		川北 愛	6 年	
14	学校関係者	校 長	廣田 秀俊	
15		教 頭	築城 幸司	
16		教務主任	宮家 里奈	
17		栄養教諭	後藤 彩	
18		養護教諭	藤並 花菜子	

## 発育測定結果(5月)

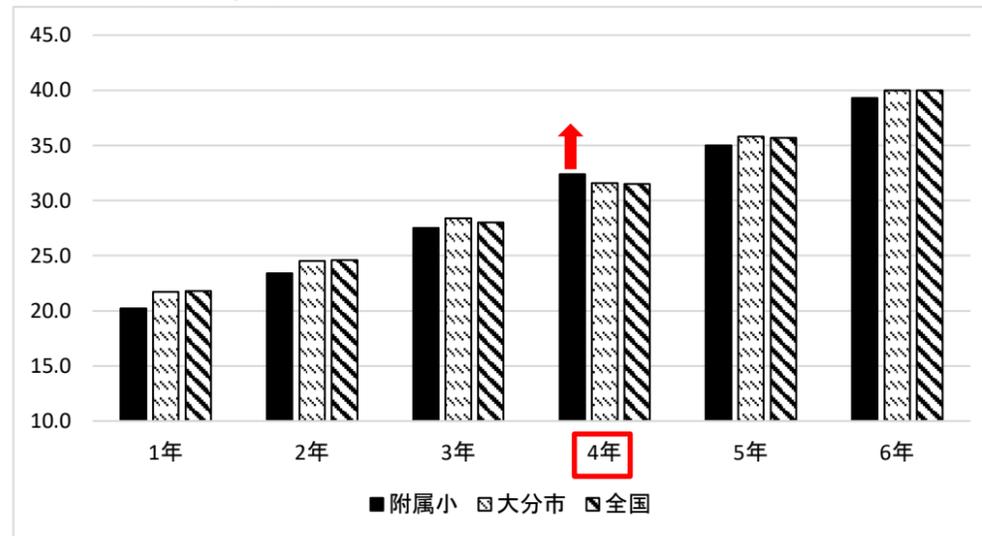
### 【男子 身長 (cm)】



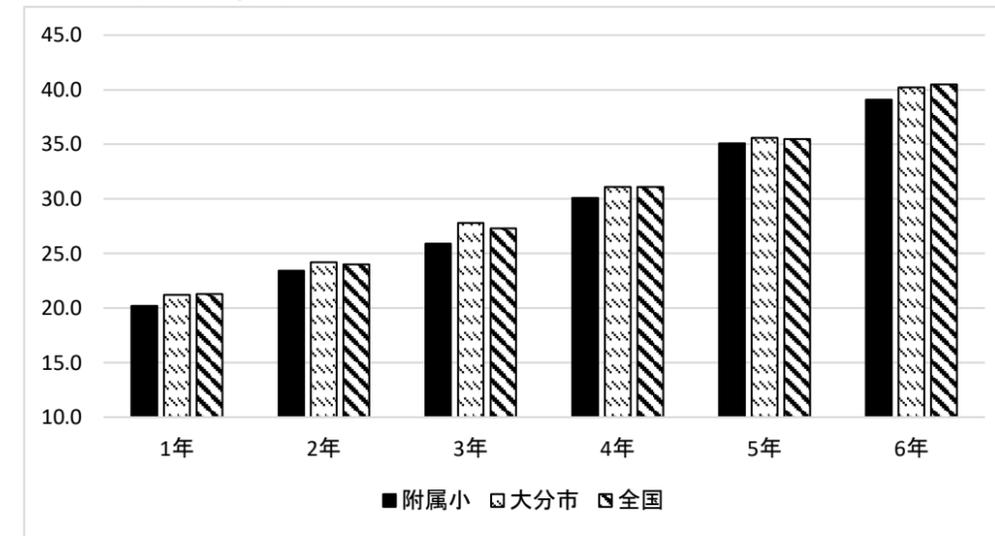
### 【女子 身長 (cm)】



### 【男子 体重 (kg)】



### 【女子 体重 (kg)】



### 【肥満度】

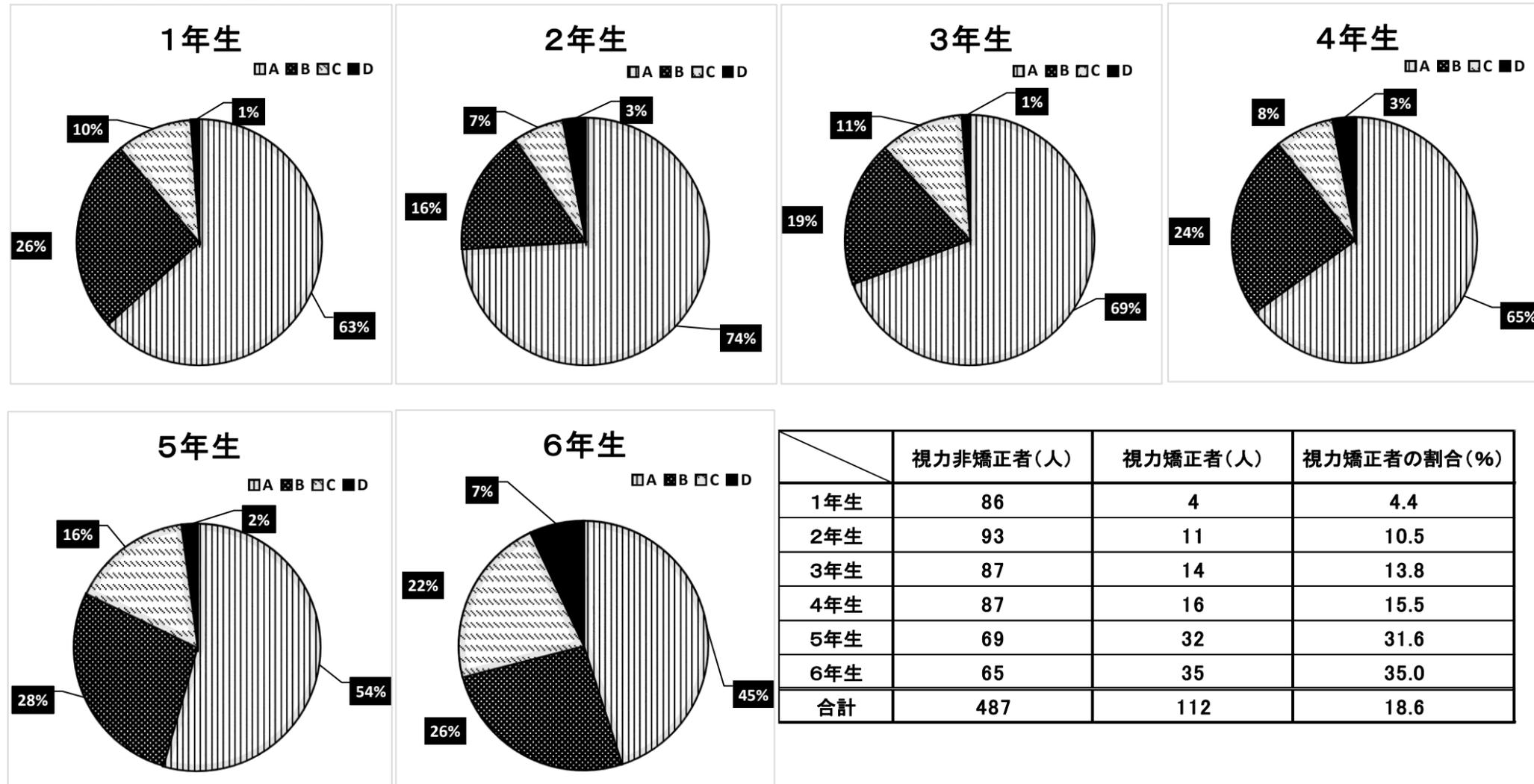
	男子						女子						合計 (全体)
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
痩せ傾向 肥満度 -20%以下	0	1	0	1	6	3	0	0	0	0	3	0	14 (2.3%)
肥満傾向 肥満度 20%以上	0	1	4	8	4	5	0	1	4	3	4	2	36 (6.1%)

●身長に関しては、ほぼ全学年で市と全国平均と同等か上回っている様子である。

●体重に関して、大分県では、肥満傾向児の出現率が全国平均を上回る状況が続いている。本校においては市や全国と比較すると、男女ともにやや下回っており痩せ傾向である。しかし、4年生男子においては市と全国平均を上回っており、注視していく必要がある。

# 視力検査結果(5月)

令和6年度 視力検査結果



●6年生においては、1.0未満の者が1.0裸眼視力1.0以上の者を上回っている。学年が上がるにつれて、視力矯正者の割合も増加しており、裸眼視力の低下が懸念される。

●健康診断後、専門医を受診し「近視」と診断される児童も少なくない。低学年のうちから近視予防に取り組んでいくことが重要である。

## 歯科検診結果(5・6月)

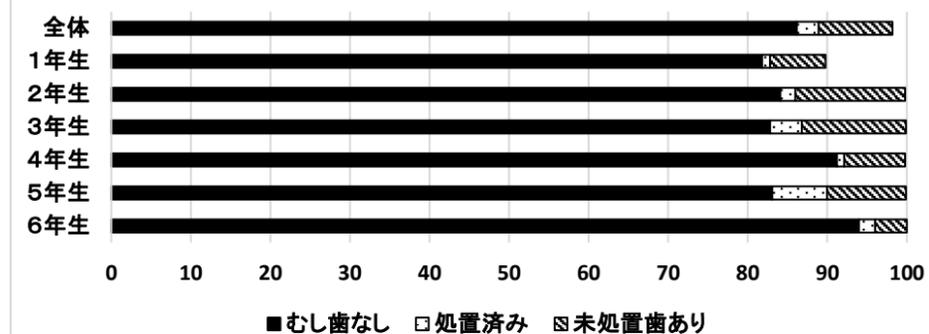
### 令和6年度 歯科検診結果

昨年より上昇↑

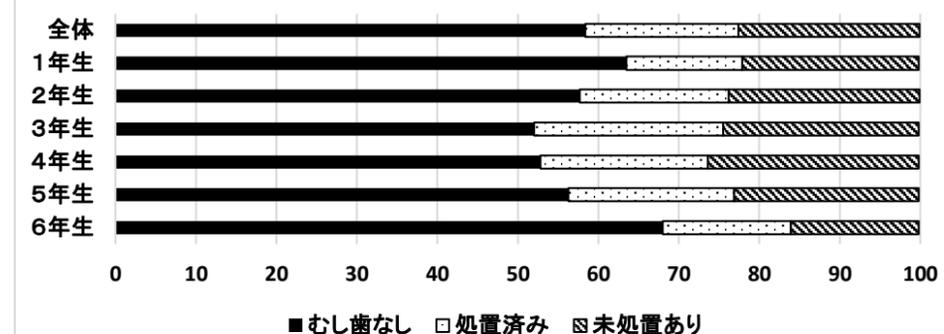
	むし歯なし		処置済み		未処置歯あり		要注意乳歯		歯列・咬合・顎関節	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
6年生	47	47	1	1	2	2	2	4	5	0
5年生	42	42	4	3	4	6	3	4	5	5
4年生	45	49	0	1	6	2	0	1	4	1
3年生	39	43	3	1	6	7	0	1	1	2
2年生	43	42	2	0	5	9	0	0	1	4
1年生	39	42	0	1	5	2	2	1	0	0
合計	255	265	10	7	28	28	7	11	16	12
%	42.5	44.2	1.7	1.2	4.7	4.7	1.2	1.8	2.7	2.0

※歯列・咬合・顎関節には矯正をしている人を含んでいる。

令和6年度 附属小学校  
歯科検診結果(%)

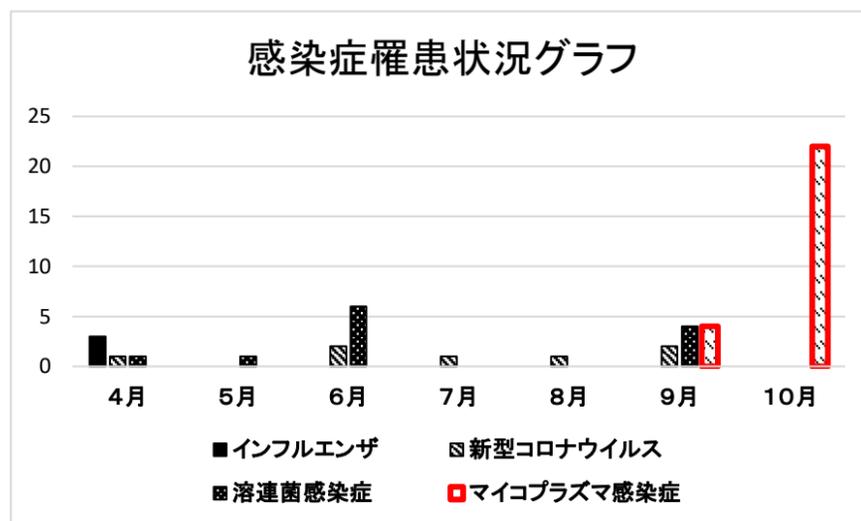


令和5年度 大分市立学校児童生徒  
歯科検診結果(%)



- 大分市内の小学生と比較すると、本校もむし歯がない児童が多く、歯と口の状態は概ね良好であるといえる。
- 令和5年度には、むし歯保有者が47人であった。令和6年度には56人に達し、むし歯の保有者が増加している。特に、永久歯が生え始める1年生から3年生に多い。

## 感染症罹患状況について



## 学校環境衛生について

	実施日	検査結果
飲料水の水質検査	6月11日	問題なし
プール水の水質検査	7月3日	残留塩素と水素イオン濃度 要管理
教室等の空気検査	7月8日	問題なし
ダニの検査	7月8日	放送室は日常的に対策が必要

## 保健衛生授業について

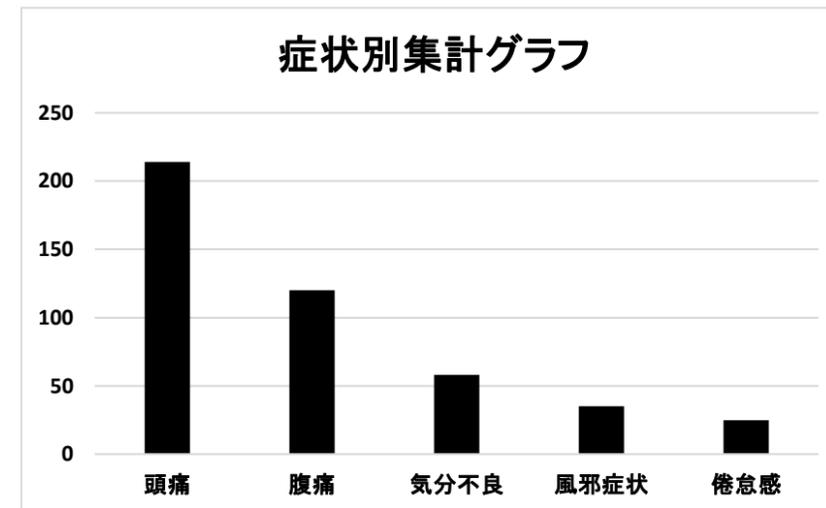
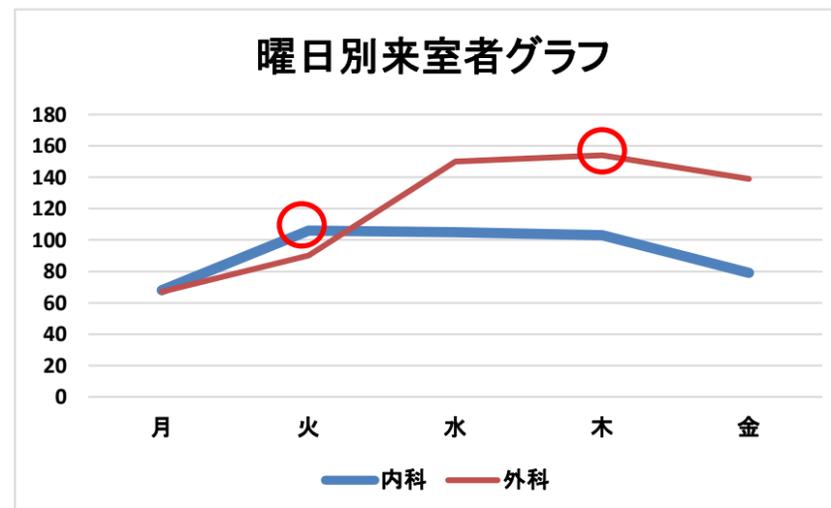
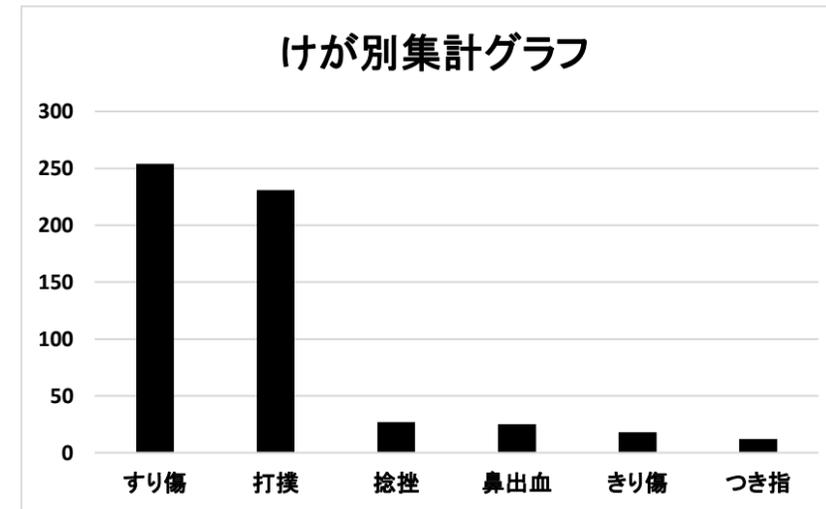
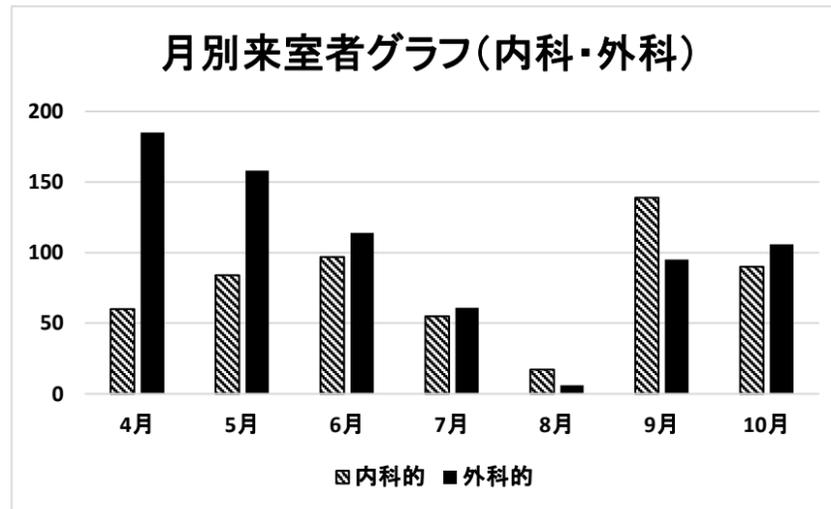
★本校学校薬剤師 伊藤裕子先生をお招きして、開催しました。(※3年生と6年生については今後実施予定)

	実施日	実施内容
1年生	9月5日 6日	正しい手洗いについて
3年生	1月9日 10日	身の回りの菌と清潔について
6年生	1月23日	薬物乱用防止について



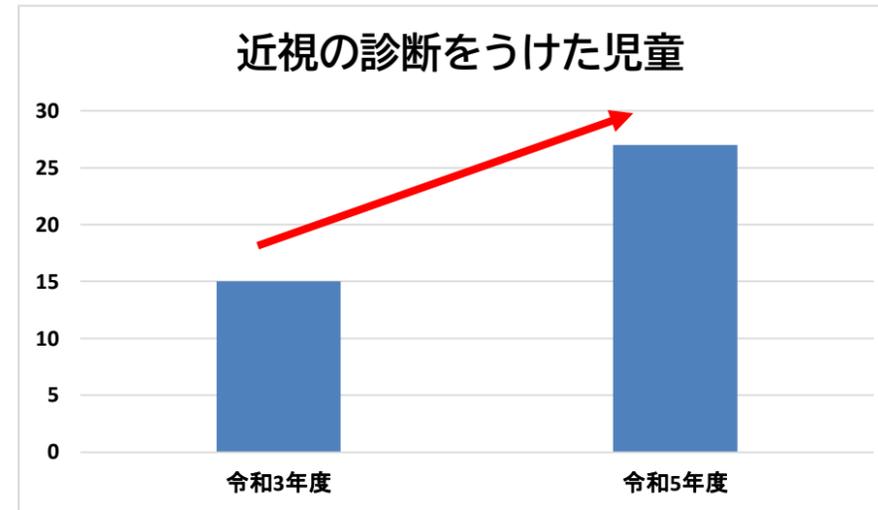
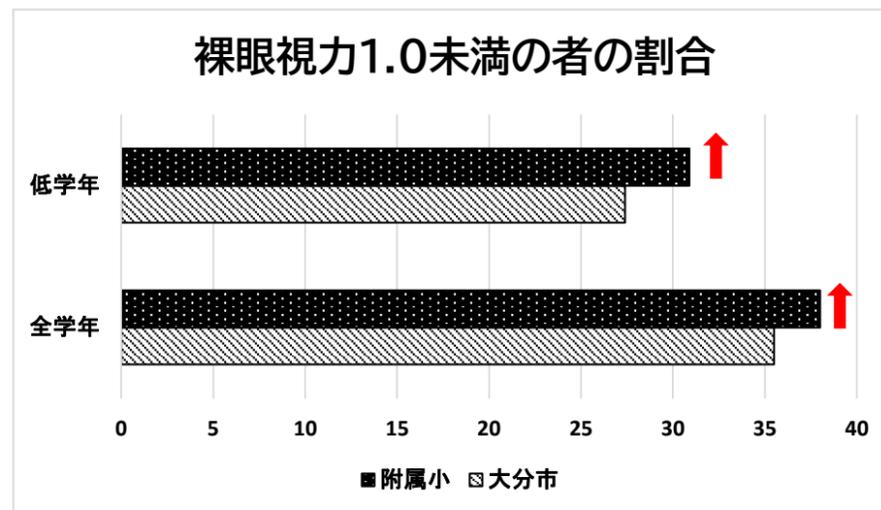
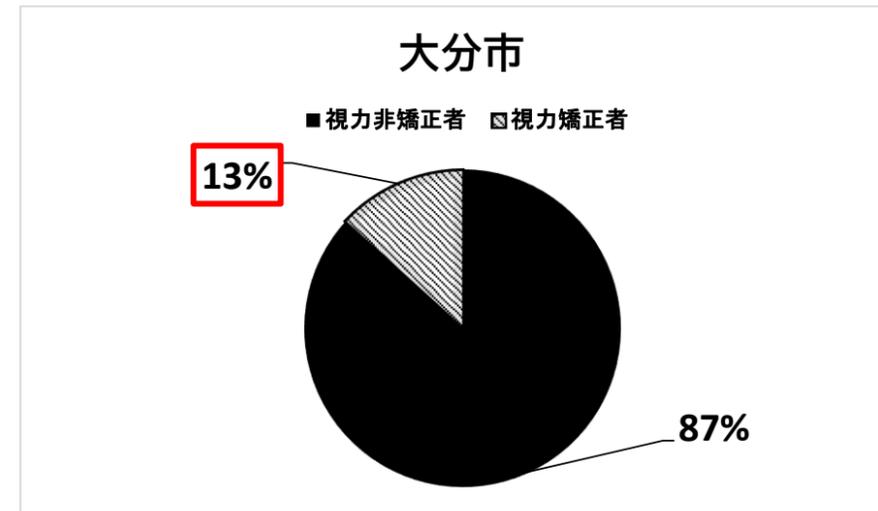
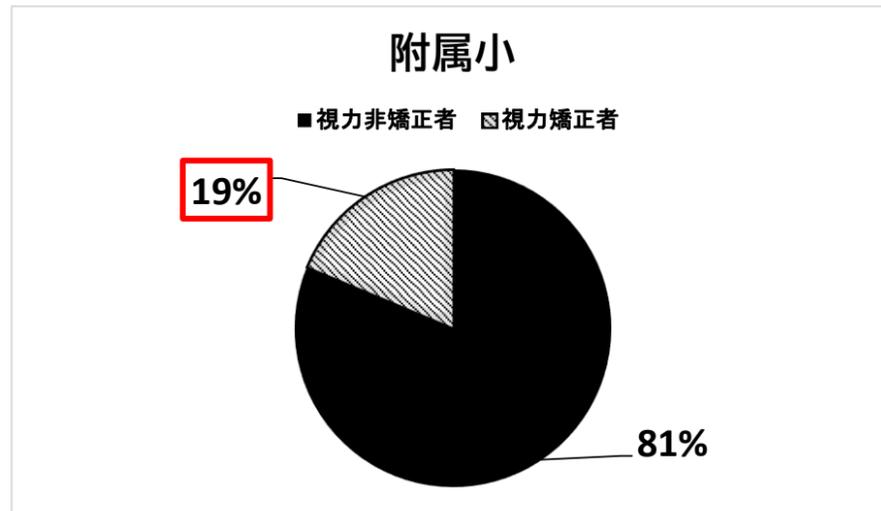
- 溶連菌感染症については、大分市内でも警報レベルで流行がみられた6月、本校においても罹患者が多かった。
- 10月は季節の変わり目で寒暖差や疲れが影響し、体調を崩す人が多く見られた。特に、マイコプラズマ感染症にかかる人が増え、学級閉鎖を行うこととなった。
- 保健委員会の児童による換気チェックやハンドソープ補充等も継続しており、学校全体で感染症対策に取り組んでいる。
- 学校環境については、学校薬剤師の伊藤先生よりご指導いただき、衛生状態を良好に保つことができている。

## 保健室利用状況



- 外科については、生活環境が大きく変わる4月・5月と、運動量が増加する9月・10月に来室者が多かった。
- 内科については、夏休み明けの生活リズムの変化や新学期のストレスによる自律神経の乱れ、残暑の影響等から9月に体調不良を訴える児童が多かった。
- 内科は週の始まりのストレスや溜まった疲れの出やすい火曜日・水曜日に来室が多い。
- 外科は週の後半に入り、活動が続く中で疲労が蓄積しやすく、注意力が低下する木曜日に来室者が多い。

## 附属小 視力検査の結果より

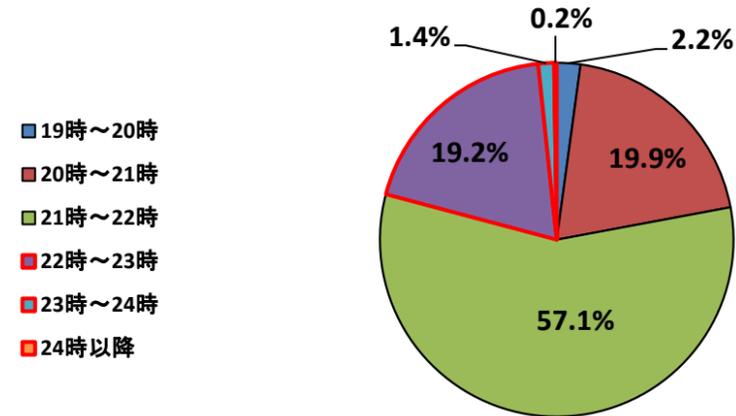


- 視力矯正者の割合、裸眼視力1.0未満の者の割合は大分市と比較するといずれも高くなっている。
- 健康診断実施後、専門医を受診した結果、「近視」と診断される児童は年々増加傾向である。

## 目の健康に関するアンケート調査結果(417件の回答)

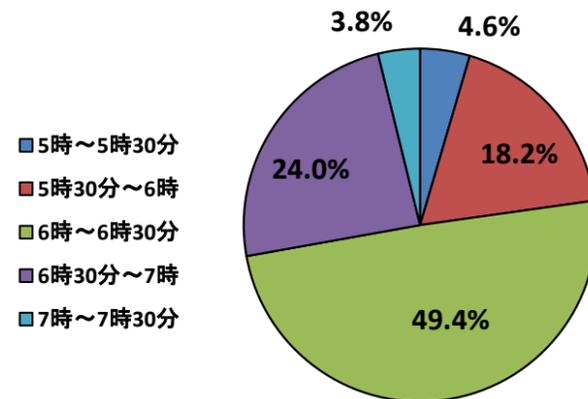
心配なのは、約20%の児童が22時以降に就寝していることです。夜遅くにスマートフォンや他のメディア機器を使うと、強い光が体に影響を与え、体内時計がまだ夕方だと勘違いしてしまいます。その結果、寝る時間がずれてしまうことがあります。本校でも学年が上がるにつれて、就寝時間が遅くなる傾向が見られます。目を休めるためにも、低学年のうちに良い睡眠習慣を身に付け、それを維持できると良いですね。

日常的な就寝時刻は何時頃ですか？



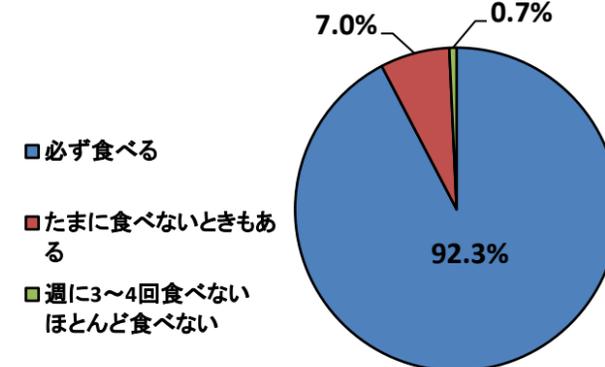
小学生は9～11時間の睡眠が必要とされていますが、本校では約80%の児童が22時までに寝ることができています。ぐっすり眠るためには、寝る1時間前にスマートフォンやゲーム機の電源を切り、部屋を暗くすることが大切です。

日常的な起床時刻は何時頃ですか？



体内時計は、目に入った光を使って時間を判断します。だからこそ、早起きして朝日を浴びることが大切です。これによって、体内時計が「朝だ」と認識し、1日を元気にスタートすることができます。本校では、早起きできている児童が多いですが、快眠のためにも、日光を浴びる習慣を、学校の日だけでなく、休日や長期休暇中も続けていけるとよいですね。

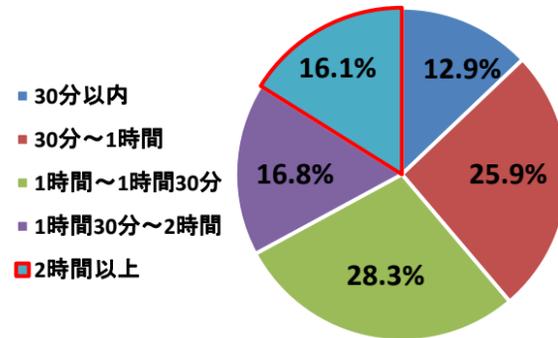
毎日朝食を食べていますか？



朝ごはんを食べることも、体内時計のずれを調整する働きがあるので、しっかりと食べることが大切です。本校の児童も約90%が毎日朝食を食べていますが、いつもの朝食に、プラス一品、目の健康をサポートする食品を取り入れてみるのもおすすめです。

## 目の健康に関するアンケート調査結果(417件の回答)

### デジタルデバイス接触時間は一日平均どのくらいですか？

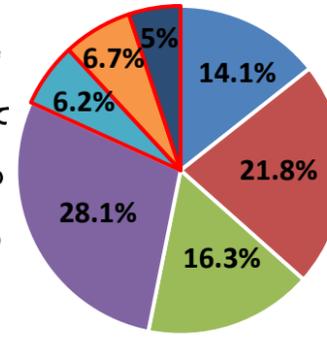


目の健康を守るためには、スクリーンを見る時間を減らすことが大切です。世界の専門機関（WHO等）によると、6歳以上の子どもには、1日1～2時間程度のスクリーンタイムが推奨されています。

本校においては、2時間以上接触していると答えた人が16.1%でした。スマホやタブレット、携帯ゲーム機はテレビよりも近い距離で画面を見るため、近視や乱視が進む可能性があります。

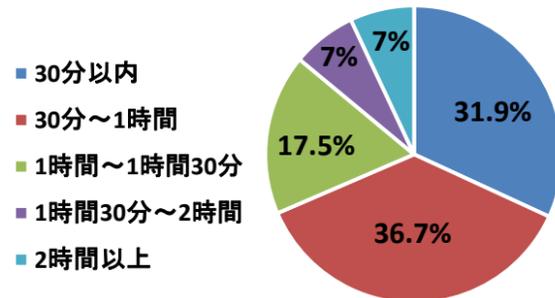
### デジタルデバイスを見る(使う)時間を決めていますか？

- 使える時間を毎日決めている
- 曜日により、使える日や時間を決めている
- そのたびに保護者と決めている
- 宿題などをすませば、決めた時間まで使える
- 宿題などをすませば、寝るまで使える
- 決まっていない
- 決まっているが守れていない



アンケート結果によると、デバイスの使用時間を決めていらっしゃるご家庭が多いことが分かりました。もし「決まっていない」または「守れていない」という場合は、まずは実行可能な約束から始めてみましょう。親子で話し合い、その時期に合ったルールを一緒に決めることが大切です。また、手元が近づきすぎないようにしたり、休憩を取ることも、使用時間の中で意識しましょう。

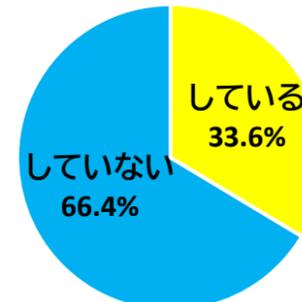
### 屋外での活動時間は一日平均どのくらいですか？



近視の進行を抑えるには、1日2時間以上の屋外活動が効果的とされています。太陽の光の下や日陰での活動は、眼軸長がのびるを抑える効果があります。

毎日屋外で遊ぶことが理想ですが、実際には達成するのが難しいこともありますよね。週末に時間を取って遊ぶことでも予防につながります。ぜひ、積極的に外遊びの時間を確保してみましょう。

### 目の健康のために対策をしていますか？

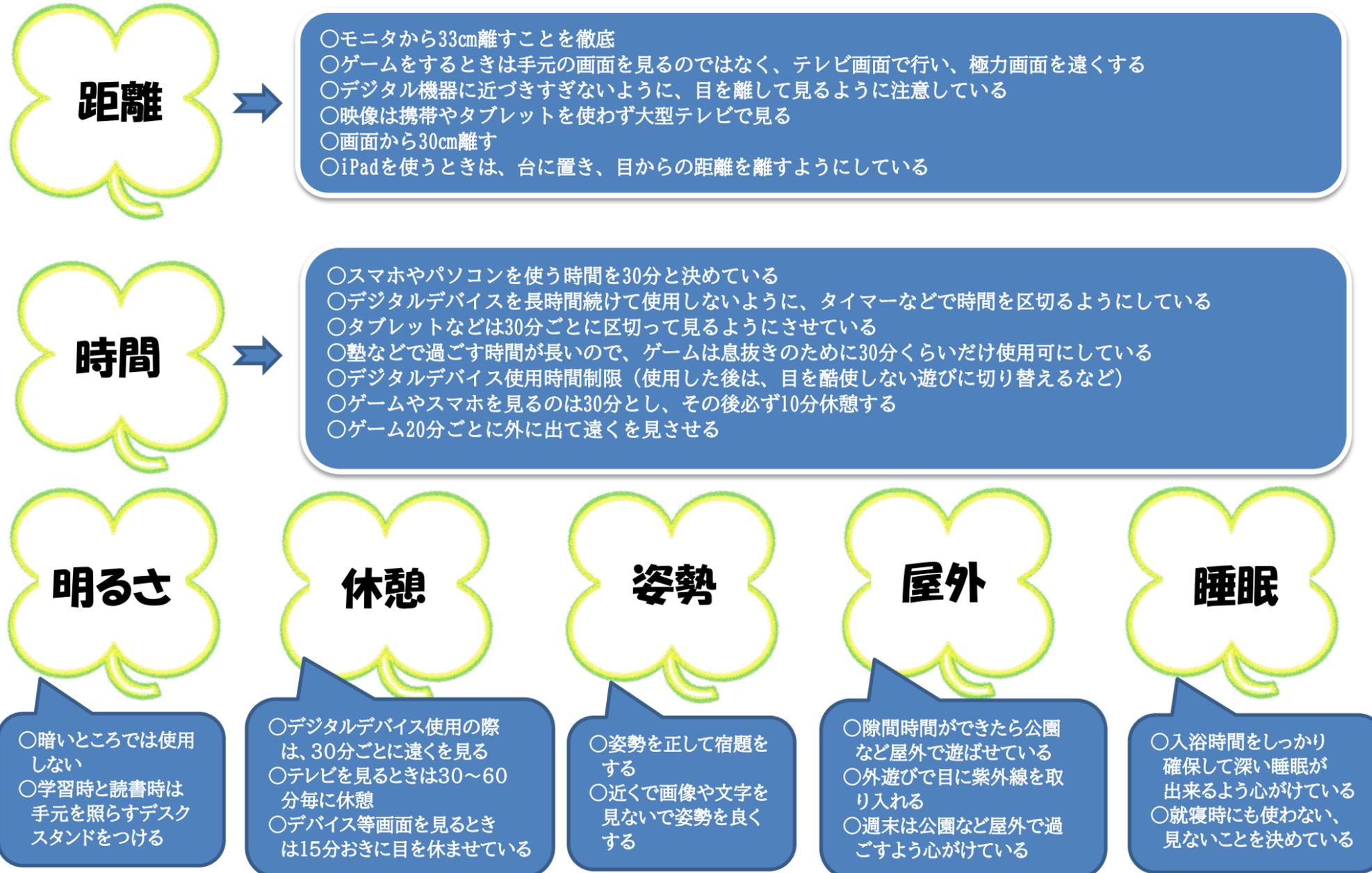


目の健康には特別な対策が必要だと感じるかもしれませんが、アンケートの自由記述を見ると、多くのご家庭が「距離を離す」「長時間使用しない」「明るさに気を付ける」など、日常的に意識していることがわかりました。

本校でも、学年が上がるにつれて視力矯正をしている子どもが増えています。今後は、学校と家庭が連携して、目の健康について一緒に考えていくことが重要だと感じています。

## 目の健康に関するアンケート調査結果(417件の回答)

～目の健康のためにどんな対策をしていますか?～



栄養教諭から

# 食生活と目の健康について



令和6年12月25日(月) 学校保健委員会  
栄養教諭 後藤 彩

# 食生活と目の健康について

## 本日の内容

---

1. 目の健康をサポートする栄養素と成分
2. 目の健康をサポートする食生活
3. 目の健康をサポートする給食料理レシピ
4. 本校での取組

# 1. 目の健康をサポートする栄養素と成分

- アントシアニン
- アスタキサンチン
- ルテイン
- ビタミンA
- ビタミンB1

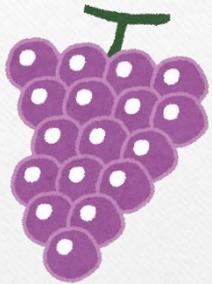
5つの成分と栄養素について紹介します

他にも・・・

- ビタミンB2
- ビタミンB6
- ビタミンB12
- ビタミンC
- ビタミンE
- カルシウム
- DHA
- EPA
- タウリン
- マグネシウム

# アントシアニン

眼精疲労を改善し、視力を回復させる効果

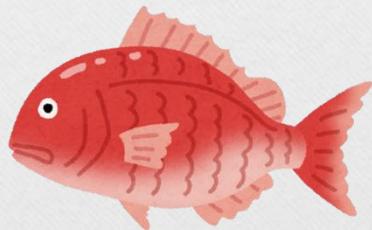
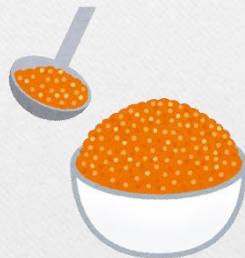


アントシアニンを多く含む食品

- ぶどう
- ブルーベリー
- なす
- むらさき芋
- 黒豆 など

# アスタキサンチン

眼精疲労を回復させる効果



アスタキサンチンを多く含む食品

- エビ
- カニ
- 鮭
- いくら
- タイ など

# ルテイン

光の刺激から目を守る効果

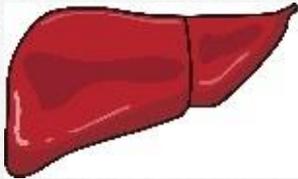


ルテインを多く含む食品

- 緑黄色野菜
- 卵の黄身 など

# ビタミンA

薄暗い場所で物を見たり、色を識別する力を高めたりする効果



ビタミンAを多く含む食品

- レバー
- うなぎ
- 緑黄色野菜 など

# ビタミンB1

目の疲れを解消したり、目の神経を正常に働かせたりする効果



ビタミンB1を多く含む食品

- ぶたにく
- サバ
- 玄米
- れんこん
- 大豆 など

## 2. 目の健康をサポートする食生活

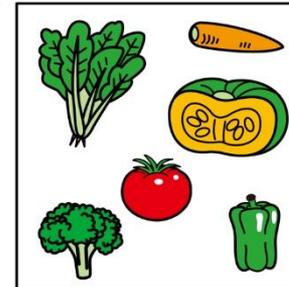
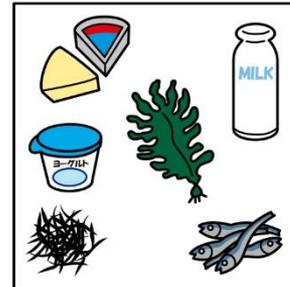
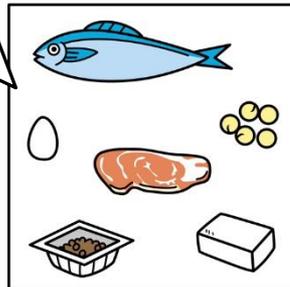
栄養素のバランスがよい食事

### 6つの基礎食品群

1群(魚、肉、卵、豆・豆製品)

2群(牛乳・乳製品、3群(緑黄色野菜)  
小魚、海藻)

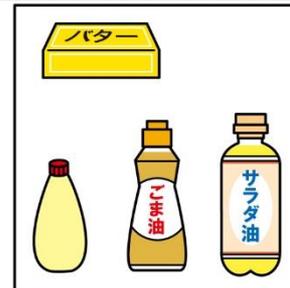
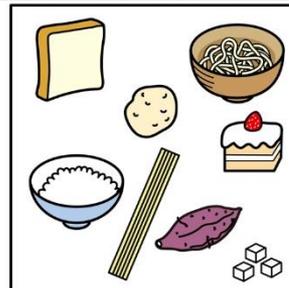
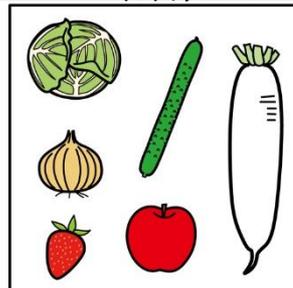
1群・2群  
主にからだの  
組織をつくる



3群・4群  
主にからだの  
調子を整える

4群(その他の野菜、5群(穀類、いも類、  
果物) 砂糖)

6群(油脂)



5群・6群  
主にエネル  
ギーになる

## 2. 目の健康をサポートする食生活

栄養素のバランスがよい食事

主食+主菜+副菜(+汁物・飲み物)をそろえる

副菜①  
野菜・きのこ・海藻などを使用した料理  
主に体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維を含む

副菜①

主菜

魚、肉、卵、豆腐などを使用した料理  
主に体を作るもとになる、たんぱく質を多く含む

主食

副菜②

汁物

ごはん、パン、めんなどを使用した料理  
主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む

# 3. 目の健康をサポートする給食料理レシピ①

## にんじんのポタージュ



材料	4人分
サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	中1こ
ベーコン	2枚
白ワイン	大さじ1
コショウ	少々
にんじん	1/3本
水	450cc~
コンソメスープ	1こ
食塩	少々
にんじん	300g
ポタージュのもと	25g
シチューのもと	25g
牛乳	150cc
無塩バター	5g
生クリーム	小さじ2
枝豆むき身	30g

### 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。にんじんはさいの目に切る。
- ② にんじんは小さく切ったあと、水と一緒にミキサーにかける。
- ③ 枝豆はさっとゆでておく。
- ④ ベーコンは2cmの幅に切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油をしいて、火をつけ、玉ねぎを炒める。
- ⑥ 玉ねぎがしんなりしてきたら、ベーコンを炒める。
- ⑦ 水とコンソメを入れて煮る。
- ⑧ 塩を入れる。
- ⑨ ミキサーにかけたにんじんとポタージュとシチューのもと、牛乳を入れて煮る。
- ⑩ 無塩バターを入れてとけたら、生クリームを入れて沸騰寸前で火を止め、枝豆を散らしたら完成。

# 3. 目の健康をサポートする給食料理レシピ②

## 鮭とほうれん草のクリーム煮



材料	4人分
サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	中1個
白ワイン	小さじ2
にんじん	中1/3本
じゃがいも	中1個
水	200cc~
コンソメスープ	1個
鮭切り身(食べやすい大きさに切る)	60g
白ワイン	大さじ1
塩	1つまみ
コショウ	少々
食塩	少々
コショウ	少々
ベシャメルソース(給食では粉末を使用しました。)	50g
牛乳	200cc
ほうれん草(さっと下茹でしておく)	1株
無塩バター	10g
生クリーム	大さじ1

鮭下味用

### 【作り方】

- ① 鮭の切り身は、食べやすい大きさに切り、白ワイン、と塩、コショウで下味をつけておく。
- ② ほうれん草は、さっとゆでて、2cmの長さに切っておく。
- ③ 玉ねぎは1/6 8mmスライス、にんじんは、6mm厚のいちよう切り、じゃがいもは1.5cm厚のいちよう切り、
- ④ 鍋にサラダ油をしいて火にをつけ、玉ねぎを炒める。途中で白ワインを入れる。
- ⑤ にんじん、じゃがいもを入れて入れてさらにいためる。
- ⑥ 水、コンソメを入れて煮る。
- ⑦ 沸騰したら塩、コショウ、鮭を入れる。
- ⑧ 牛乳とベシャメルソースを入れて煮る。
- ⑨ バターを入れて溶けたら、と生クリームとほうれん草を入れて、少し沸騰させたら完成。

### 3. 目の健康をサポートする給食料理レシピ③

#### 豚肉とお豆のトマト煮

材料	4人分
サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	中1個
豚肉モモスライス	150g
赤ワイン	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
にんにく おろす	1/2かけ
にんじん	中1/2本
水	300cc~
コンソメ	1個
金時豆・大福豆・大豆水煮 ※ 大豆だけでもよいです。	50g
砂糖	小さじ1
じゃがいも	中1個
ダイストマト水煮	60g
トマトピューレ	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
ウスターソース	小さじ2



#### 【作り方】

- ① 玉ねぎはさいの目切り、にんじんもさいの目切りにする。じゃがいもは、大き目のさいの目切り、にんにくはおろす。ぶたにくは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油をしいて火にかけ、玉ねぎをいためる。しんなりしたら、ぶたにく、赤ワイン、塩、コショウを入れていためる。肉の色が変わったら、にんじん、じゃがいもをいため、水とコンソメを入れて煮る。
- ③ 沸騰したら、豆の水煮、トマト水煮、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースを入れて煮込んだら完成。

# 4. 本校での取組

- ① 目の愛護デー献立の実施
- ② 給食だよりを使って情報発信

**目の健康にビタミンAを!** 10月10日の給食は目の愛護デー献立です!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で目が見えなくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

**ビタミンAを多く含む食べ物**

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー うなぎ



コッペパン  
サーモンフライ  
にんじんのポタージュ  
ブルーベリーゼリー  
牛乳



コッペパン  
鮭とほうれん草のクリーム煮  
にんじんとツナのサラダ  
牛乳

**10/10 目の愛護デー** 10月の給食には目の健康に役立つ食べ物を多く取り入れています!

10月10日は「目の愛護デー」です。バランスのよい食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れてみませんか?

ビタミンA	アントシアニン	タウリン	ルテイン
<ul style="list-style-type: none"> <li>目の働きを助ける。</li> <li>目の働きを高める。</li> <li>粘膜を強くする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>目の働きを高める。</li> <li>目を疲れにくくさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>目の疲れを回復させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>有害な青色光(ブルーライト)から目を守る。</li> <li>白内障などの予防に役立つ。</li> </ul>
<p>にんじん モロヘイヤ ほうれん草 レバー かぼちゃ うなぎ</p>	<p>なす ブルーベリー 黒い 黒い 黒い 鯖</p>	<p>小魚 エビ タコ サメ</p>	<p>かぼちゃ ブロッコリー ほうれん草 キャベツ</p>

# まとめ

1. 目の健康をサポートする栄養素を意識して取り入れる。
2. 栄養素のバランスがよい食生活を心がける。



「何をたくさん食べればよいか」ではなく  
「最近、何が足りていないか」に目を向けて・・・。

