

# 令和6年度 第2回学校保健委員会

令和 7年 3月 4日

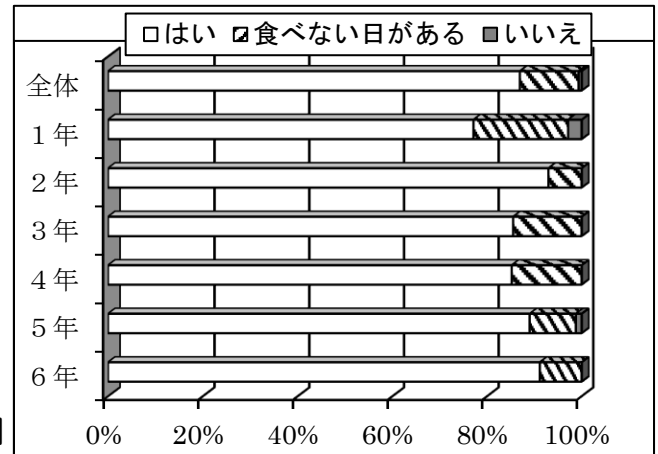
2月17日(月)に学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会は、子供たちの健やかな成長を願い、学校医・保護者・教職員が心身の健康について話し合う会です。今回は西中学校区合同で保護者の方々にご参加いただき開催しました。来年度も2月頃に開催しますので、是非ご参加ください。

## ■生活習慣アンケート結果報告■

大井西中、西原小、三角小の生活習慣を把握するため、毎年同じ内容のアンケートを実施しています。3校共通の課題がわかりました。

- ・朝ごはんを食べて来ない(来られない)児童生徒がいる。中学校では全体で22%でした。
- ・排便の時間が決まっていない、排便が習慣化していない児童生徒が多い傾向にあります。
- ・ICT機器(ゲーム・スマホ等)の使用時間が3時間以上という児童生徒が増加しています。長時間の使用は生活リズムの乱れ、学力、視力の低下につながる恐れがあるので、使用時間等のご家庭でのルールを確認する必要があります。

朝ごはんを毎日食べていますか(三角小)



## ■講話「早寝・早起き・朝ごはん」■

西原小学校あおぞら学校給食センター栄養教諭 村林 祐花 先生

「体内時計」

- 朝の日の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる



リセット!!!

★体にも1日のリズムを刻む時計があります。1日は24時間ですが、体内時計は24時間よりも少し長いため、放っておくとずれていきます。このずれをリセットしてくれるのが「朝ごはん」と「朝の日の光」です!

### ◎朝ごはんの効果!(こんなにいいことがあります)◎

- ①「体温や脈拍の上昇効果」消化器官が運動をはじめ得られた熱が体温の上昇を助け、脳や体中が活動を行うための準備を整えます。
- ②「エネルギー源の補給」午前中に使うエネルギーは、朝ごはんを食べることで補給する必要があります。
- ③「便秘の予防」朝ごはんを食べることで排便のリズムが作られるため、便秘の予防になります。
- ④「体温維持の効果」午前中の体温上昇維持や体のコンディションがよくなるので元気に過ごすことができます。

### ★朝ごはんと学力・体力の関係

毎日、朝ごはんを食べると答えた生徒は、食べないと答えた生徒に比べて、学力テストの平均正答率や体力テストの体力合計点が高くなっています。※寒い時期は朝ごはんを食べると体が温まり、冷えの改善につながりますが、夏の暑い時期は熱中症予防につながります。

### ★理想の朝ごはん

主食・主菜・副菜・汁物や飲み物までついた「ふじみんランチョンマット」が全部埋まる朝ごはんです。「何も食べていない人」はまずエネルギー源となり体を目覚めさせてくれるごはんやパンを食べましょう。さらに前日の残り物や手軽に食べられるヨーグルト、果物、総菜、冷凍食品などを上手に活用しましょう。

■ふじみんランチョンマット

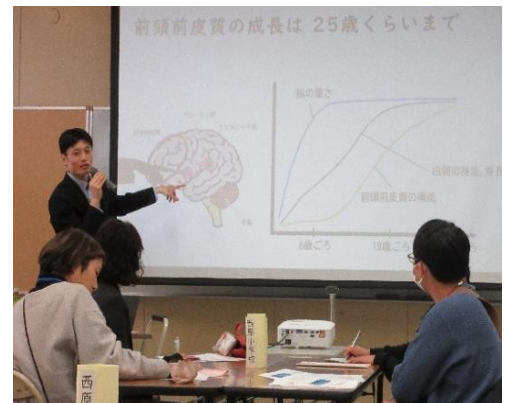


## ■講演「知って得する、思春期の子供との向き合い方」

大井西中学校 スクールカウンセラー 佐藤 克旨先生



皆さんは、子供にどんな大人になってほしいでしょうか。そのために、どんな関わり方をしているでしょうか。「親の心子知らず」とよく言いますが、子供の考えていることも親は分かりません。まずは子供が話したがるテーマからしっかり耳を傾けてあげてください。思春期は、親との距離を置いたり、友達付き合いが変わったりと、子供と大人を揺れ動き、戸惑う時期でもあります。子供の主体性を奪わず、子ども自身の挑戦を見守り、応援してあげてください。



学校は特に挑戦する機会が多い場所でもあります。成功も失敗も良い経験となり、実現することで自信となり、自立へとつながっていきます。そして、子供の自立を促すためには、まずは親が自立(子離れ)することも重要です。緒方甫先生が提唱する子育て四訓には、「乳児はしっかり肌を離すな」「幼児は肌を離せ、手を離すな」「少年は手を放せ、目を離すな」「青年は目を離せ、心を離すな」と書かれています。お子さんとの心の距離は離さず、子供のあるがままの個性を受け入れてあげることで、親子共に成長していただければと思います。

### ● 子育て四訓

乳児はしっかり肌を離すな

幼児は肌を離せ 手を離すな

少年は手を離せ 目を離すな

青年は目を離せ 心を離すな

教育者 緒方甫



## ～参加して下さった保護者の方々の感想～

改めて生活習慣や子育てについてすごく考えさせられる部分がありました。食べることの大切さ、1日の過ごし方、子供への接し方等、大変勉強になりました。

生活習慣のアンケートを見て自分の子供と比べ、良い所、悪い所を見つけることができました。早寝・早起き・朝ごはんの大切さを再認識することができました。ありがとうございました。

朝ごはんは毎日食べさせていますが、食べることでどんな良いことがあるのか等、深く考えるきっかけになりました。また、心と体の成長、思春期の子供との向き合い方を改めて考えられました。

朝食を摂ることの重要性を再認識できました。トーストと牛乳だけの日が多いため、もう少し早起きをさせて、プラスもう1品食べて、送り出せるようにしたいです。

生活習慣の現状をアンケート結果で知ることができました。食と脳の関係や大切さを改めて気付かされました。朝ごはんを食べない子供の中には「食べたくない」のか「食べることができない」のか(食べたくても...)様々な理由がある中、人との関わりや愛情を受けて育つことの重要性を感じました。子供だけでなく親も人との関わりが大切である。自分ができることも改めて模索のきっかけとなりました。