

ほけんだより



学校保健委員会報告 特別号

令和6年2月29日
かもと稲田支援学校

2月6日(火)に学校医、学校薬剤師、栄養教諭、保護者代表の方に学校へ来ていただき、第2回学校保健委員会を開催しました。

【テーマ】生活習慣について
～食習慣・運動習慣について考える～

健康診断 標準体重を知り、肥満度を見てみよう!

学校では、毎月月初めに体重測定を実施し、その結果は連絡帳や『けんこうのきろく』で保護者に通知しています。その中で、年齢や性別、身長などを基に標準体重を計算し、「肥満度」という指標を用いて肥満傾向があるかどうかを判定しています。

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重kg} - \text{標準体重kg}) / \text{標準体重kg} \times 100\%$$

やせ傾向		-20%以下
肥満傾向	軽度	+20%以上～+30%未満
	中等度	+30%以上～+50%未満
	高度	+50%以上

肥満傾向の人は、まず標準体重を知ることから始めましょう。



内科
藤岡先生

子どもは身長も伸びる成長段階でもあるので、無理にカロリーや食事の制限をさせない方がいいと思います。生活習慣を整えることが何より大事ではないでしょうか。



Part 1 食習慣について

職員アンケート結果などから見えてきた課題について協議しました。

体重測定の時、「あー、食べ過ぎたからなあ。」と不安そうに体重計に乗る生徒

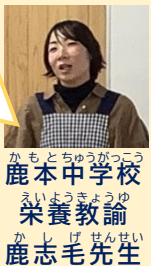


一口分の量が多く、かき込むように食べてしまい、よく噛まずにすぐに飲み込んでしまうなあ…



学校医・栄養教諭の先生方からの助言

別の皿に、少量ずつ、小分けにして食べるようにするのは効果的です。他校の取組ですが、食べることに対して集中できるような時間を設定し、しっかり噛むように声をかけています。



鹿本中学校
栄養教諭
鹿志毛先生



耳鼻科
前原先生

食事直後に「お腹が減った」と言う場合は、甘い物をたくさん食べているのではないのでしょうか。血糖値が急上昇し、その後急降下するので、空腹を感じてしまうのかもしれないですね。最初におやつの量を決めて食べるようにしましょう。



肥満と近視の関係性はありませんが、朝食を食べないと近視になる可能性が高まるというデータがあります。朝食を摂り、バランス良く食べることが大切です。



眼科
宮崎先生

Part 2 運動習慣について

学校での取組について協議しました。



健康の三原則は、「運動」、「食事」、「休養及び睡眠」と言われています。そこで、体を動かすことを習慣にできるよう、子どもたちのできるところから少しずつ取り組んでいるところです。

「作業学習の後、足が痛いなあ。腰が痛いなあ。」



「最近、体がきついなあ。前は、走るのきつくなかったのに。」



「(実習後) 働くために、体力をもっとつけたいと思って、動画を見ながら家で筋トレをしている。」



ホームページでの動画配信について、小中学部は、御家庭で一緒に短時間でできるものになっています。高等部は、自分のできる時間に一人でも家族と一緒にできると思っています。是非、体を動かすきっかけにしてみてください。

「ちょこっとスポーツにチャレンジ!」

ホームページ 動画配信! 本校体育担当が登場!!

Lesson 16 「お腹・お尻周りの運動」

みなさん、本校のホームページの動画は見ていますか?

今回は、土井校長先生と共に行います。

運動を2つ紹介します。ポイントは、

- ① 腰を中心にしっかりとひねる!
- ② 背筋を伸ばしてまっすぐに!

以上の2つです。さあ、レッツちょこスポ!!



学校医・学校薬剤師の先生方からの助言

私も以前は、健康作り・体力維持のため、走っていました。耳鼻科医の観点から、睡眠時に無呼吸の可能性はないか確認が必要と思います。



耳鼻科
前原先生

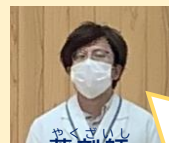
小中学部では、親子で体を動かすこと、高等部では、自ら体を動かす習慣ができると思います。散歩やなわとび等もいいですね。内科医の観点から、生活習慣病予防のため、かかりつけ医に受診の際に相談されてもいいかもしれません。



内科
藤岡先生



体を動かすゲーム、フィットネスゲームもいいかもしれません。薬剤師の観点から、服薬している場合は、薬の内容により、体重が増える薬もあります。薬が変わった前後は体重の変化を気にかけてみていく必要があります。その際は、薬剤師や主治医に相談してください。



薬剤師
狩野先生

～保護者の皆様へ～

- ・これからの季節、季候の良い時期にもなります。子どもと一緒に散歩や外遊びを御家庭でもいかがでしょうか。
- ・次年度は、生活習慣、特に食習慣・運動習慣の取組を積極的に行っていきたいと思います。御協力をよろしくお願いいたします。

