

令和4年度 下京雅小学校

雅

学校保健委員会 資料

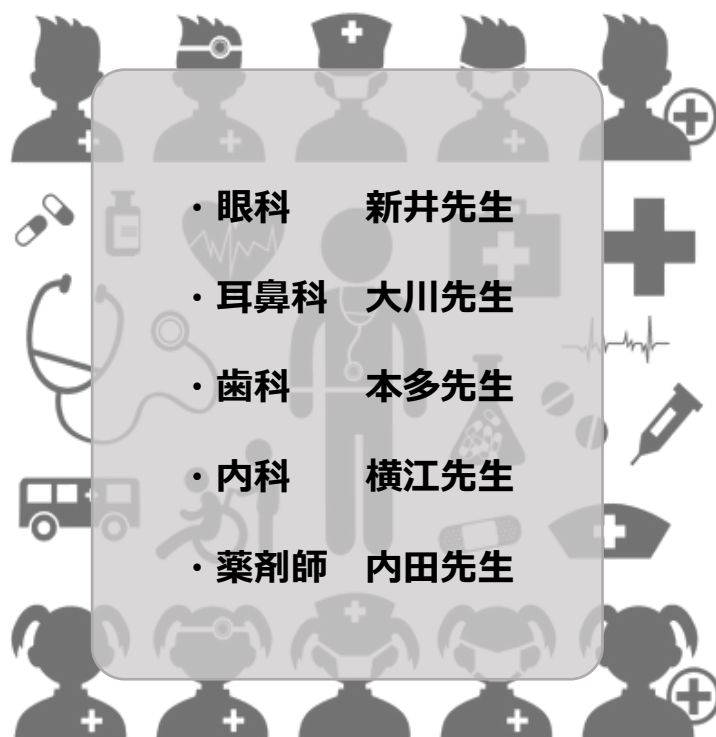


例年、子どもたちの健康や安全について、学校医・学校薬剤師・保護者・教職員が集まり、話し合う、学校保健委員会を実施してきましたが、今年度は下記の通り、書面と対面を合わせて実施しました。

- ①学校医・学校薬剤師の皆様のご意見の共有
- ②スクールカウンセラー細川による講話

②については当日の話の内容をまとめております。ぜひご覧ください。

①日頃の子どもたちをみていただく中で、お気づきのことや感じられたことを、下記の学校医・学校薬剤師の先生方にお聞きしました。



#### 新井先生

GIGAスクール構想により、一人一台デジタル端末を使用する授業が始まっています。また、家庭でもデジタル端末を使う機会が増えていると思います。近年、近視の発生が若年化してきており、将来の近視による眼疾患の予防の観点からも、デジタル端末を使う時の注意をぜひ守ってほしいと思います。

具体的には、

(1)肘が直角になる高さの机で、視線を画面と垂直にして、正しい姿勢で見る。

(2)30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休める。

(3)1日に2時間位は屋外で活動する。

これらのことに気をつけて、自分自身の目を大切にしてほしいと思います。

#### 大川先生

スギ花粉、ヒノキ花粉は5月のゴールデンウィーク明けには飛散が終了することが多く、検診日(5月末～6月)は、アレルギー性鼻炎を患っている子どもたちは例年に比べて少なくなっていました。

マスク生活が長く続いた影響で、口呼吸をする児童が増えているのではないかと心配しています。

マスクをしていると、息苦しさから知らず知らずに口呼吸になりやすいのですが、口呼吸には様々な弊害があります。まず、口の中が乾燥し唾液による自浄作用が低下しますので、むし歯や歯周病になるリスクが高くなります。口臭の原因にもなります。また、鼻呼吸と比較してウィルスや細菌が体内に入り込みやすくなります。

口呼吸が常態化すると口唇閉鎖機能が低下して常に口を開けた状態となります。こうなるとあごの成長にも悪影響をおよぼし、かみ合わせの異常につながります。

予防としては、

- ①マスクをしている時も常に鼻で呼吸するように意識する。
  - ②必要がないときはマスクを外す。
  - ③口の周りの筋肉を鍛えるトレーニング（あいうべ体操など）
- などがあげられます。

お子さんが口を開けて呼吸をしていないかどうか、呼吸の様子をよく観察してください。



保健室にある本です。  
貸出できますのでお気軽に  
お声掛けください。

## 横江先生

内科検診を実施しましたが、素直に礼儀正しく受けることができていました。

肥満ややせの人数は少なく、全国平均よりも良いと思われます。しかし、学校だけでなく各家庭においても食育に十分気を付けて、肥満ややせの予防を心がけてほしいと思います。

新型コロナウイルス感染症の影響で、子どもたちの体力低下を心配しています。今後も色々な場面で体力作りに励んでください。

日本の子どもたちは就寝時刻が遅く、世界で一番睡眠が短い傾向にあるようです。成長ホルモンが分泌される夜の睡眠がとても重要なので、早く寝られるようにしてほしいと思います。

学童期に発症する食物アレルギーは、花粉やダニの感作による交差反応で起こることもあるので、教室や家の部屋の掃除は重要です。

パソコンやゲームの使用について、時間を決めたり、時々目を休めたりしてください。

## 内田先生

コロナ禍で、生活が様変わりする中、学校でも教室の換気に気を付けていただいております。

下京雅小学校においては、24時間換気システムが導入されており、過度に窓や扉を全開にする必要は無いように考えられます。休み時間に、窓を開ければ、授業中は、対角線上の窓または扉を5～10cm程度開けると、充分換気され、室温も夏季25～28℃ 冬季17～20℃が保たれ、学習に適した温度でかつCO2濃度1500ppm以下を維持できます。よって、授業中は、窓や扉を全開にして、暑すぎたり寒すぎる事の無いように配慮下さい。

教室の照度も比較的暗いと思われる教室を検査しましたが、黒板500ルクス以上、教室300ルクス以上の判定基準を満たしておりました。ただ、直射日光が当たる場合は、カーテンを閉めるなどの対策をしていただきますようお願いいたします。

眼科の先生にお聞きしたところ、視力低下の原因としては、長時間のスマホやタブレットの使用や眼との距離などが問題だそうです。学校薬剤師として学校環境衛生検査をしますが、環境が、いかに優れていても、子どもたちや先生方の使い方によって、健康への影響が変わることもあるので留意して下さい。

## ②スクールカウンセラー細川先生の講話

### 子育ての「こんなときどうする？」 ～スクールカウンセラーからみた子どもの心～

#### 困り①「言うこと聞いてくれない」

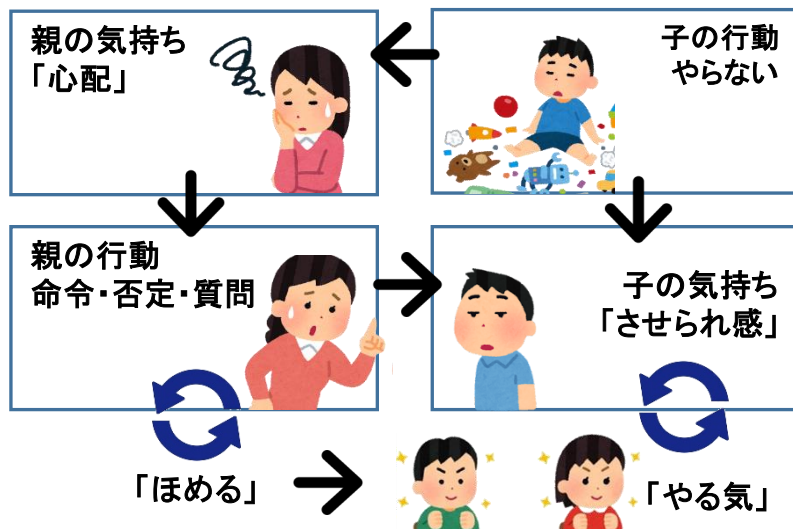
#### 親子のコミュニケーションの悪循環

図のような悪循環から、子どもが「やる気になる」コミュニケーションへの変換が必要であり、そのために親の行動の変化として「ほめる」ことが挙げられます。

「ほめる」ためには、ほめることはないかと「探し、まつ」姿勢が必要になります。ほめるときは、行動に注目して具体的にほめるようにします。

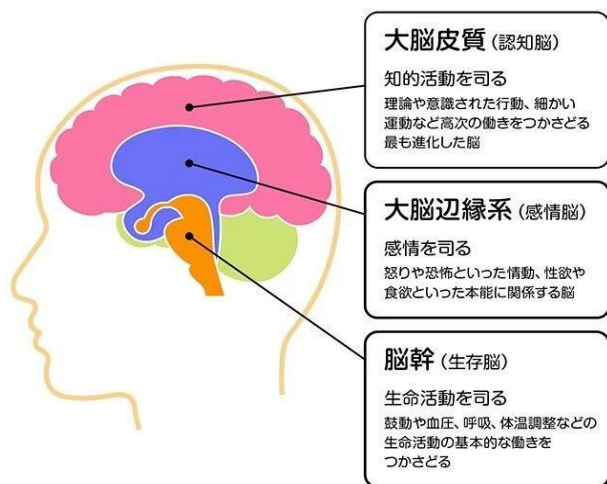
例：言われなくても、寝る準備を始めてすごいね。

弟に絵を書いてあげるなんて、やさしいお姉ちゃんだね。



#### 困り②「友だちとのトラブル」

対人関係において「自己効力感」「感情コントロール」「ソーシャルスキル」「問題解決能力」など、さまざまな力が必要ですが、その土台になるのが『大切な人との安心できる関係』です。



大脳皮質（認知脳）の発達が完了するのは20歳頃とされているので、大脳辺縁系（感情脳）で生まれる、怒りなどの負の感情を、言葉や思考によって制御することは、学童期において、とても難しいことがわかります。

安心感に包まれて、負の感情が収まる経験が何度も繰り返されることで、徐々に自分で対応する力を習得していくことができます。安心感で包むには、何があったのか等の事実を確認する前に、怒りなどの負の感情を十分聞き、受け止めることが大切です。

### 困り③「やる気がない、チャレンジしない」

「全国学力・学習状況調査」での「難しいことでも、失敗を恐れないで挑戦していますか。」の質問に対し、全国および京都府と比較すると、本校の肯定的回答の割合が20%以上低い結果でした。

子どもたちは、結果がすべてであるという感覚があり、失敗を恐れてしまうのかもしれませんが。目標までの努力や臨む姿勢などの過程に価値があることを伝えていく必要を感じています。

好奇心や楽しさなどの内発的動機づけからの行動(学習)が、「ご褒美」などの外発的動機づけの提示により、結果としてモチベーションが下がるという実験があります。

「100点をとったらゲームを買ってあげる」ではなく



①机の上を整理するなどの環境を整える

②テストの点数ではなく、テストにおいて学習した姿勢をほめる。

③一緒に取り組む

など動機づけを高める方法があります。

#### 質問1

「私(母)が手・口を出しすぎてしまったためか、自分で考える力が乏しいのではと思うことがあります。」

困り①と③に関わることかと思います。子どもの行動に注目しながら待つこと、努力する過程をほめることを意識されてみてはいかがでしょうか。

#### 質問2

「妹がいて、自ら進んでお世話をしてくれるので頼りにしているのですが、いつか負担にならないか心配です。」

自ら進んで妹のお世話をしてくれるなんて、素敵ですね。「～してくれて助かるよ、ありがとう」と日々伝えることで、自分の事もちゃんと見てくれているんだと、長女さんも安心するでしょう。

また長女さんと二人だけでお話しする時間を意識してもつと、長女さんの寂しさや負担感に早く気づくことができ、対応できるかもしれません。









保護者の方と一緒に学んだことや感じたこと、また学校医や学校薬剤師の先生方に教えていただいた事を、教育活動に活かしていきたいと思います。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。