



# 高三小だより 臨時号①

URL <http://www.city.funabashi.lg.jp/gakkou/0001/takasan-e/index.html>

E-mail: takasan-e@ks.funabashi.ed.jp 学校HPのQRコード



## やりぬく子

進んで学習しよく考える子  
仲よく力を合わせる子  
健康でたくましい子

令和6年3月1日

船橋市立高根台第三小学校

早春の候、保護者の皆様におかれましてはますますご健勝のことと思います。日頃より本校の教育活動にご理解ご協力いただき、感謝申し上げます。

さて、1月に提出をお願いした生活チェックシートのご協力ありがとうございました。このたび、集計が終わりましたので、報告いたします。

## 1. 学校保健委員会について

学校保健委員会は、高根台第三小学校の子供たちが、生涯を通して、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、児童の健康の問題を研究討議し、健康づくりを推進する組織です。

生活習慣病、心の健康問題、怪我、アレルギー及びウイルス感染など、子供の健康に関する現代的課題に学校が対応するためには、学校が組織として取り組むことはもとより、外部の専門家の協力を得るとともに、児童生徒、家庭、地域が一体となり、健康づくりの輪を広げることが大変重要です。その中心となる組織が学校保健委員会です。

組織は、保健主事・養護教諭・校長・教頭・教務主任・体育主任・給食主任・栄養教諭といった教職員で構成されています。学校医からの助言をいただくこともあります。学校内では、児童会・保健委員会・体育委員会・給食委員会の活動を通して、学校全体へ児童の活動から発信したり、保護者の方のご意見をいただいたりして、健康について考え、より良い方法を実践していきます。

## 2. 生活チェックシートの集計結果について

「すいみん」

① 一日のすいみん時間は8～10時間、またはそれ以上である

いいえ



② いつも10時にはねむっている



③ 授業中ねむくなることはない



④ 夜、ねる時間や朝、起きる時間は決まっている



## 「朝のすごし方」

① 朝は自分ひとりで起きられる（目覚まし時計などを利用して）



② 朝は食欲がある



③ 朝食はきちんと食べている



④ 毎日うんちが出る



## 「食事」

① 一日三食きちんと食べている



② きれいなものでも、がんばって食べようとしている



③ 食事は家族と楽しく食べている



④ おかしやスナック菓子は食べすぎないように気をつけている



## 「運動①学校」

① 休み時間はいつも外で遊ぶ



② 毎日30分以上、息がはずむくらい体を動かしている



③ 体育の授業に休まず参加している



④ 運動することは楽しいと思う

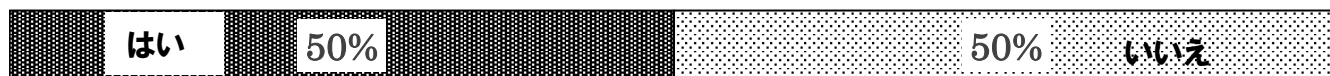


## 「運動②家庭」

### ① 家のお手伝いをしている



### ② 休みの日は体を動かす遊びをしていることが多い



### ③ 入浴して一日のつかれをとっている



### ④ ストレッチなどのじゅうなん運動をしている

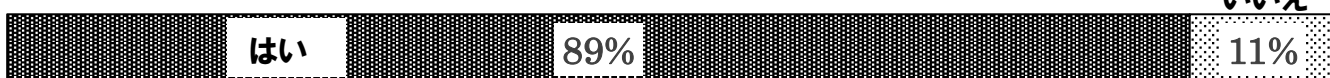


## 「その他」

### ① テレビを見る時間やゲームをする時間を決め、守っている



### ② 朝とねる前にはきちんと歯みがきをしている



### ③ 食事の前や帰宅後にきちんと手を洗っている



### ④ 毎日、忘れずにハンカチとティッシュを持ってきている



## 3. 集計結果からみた本校の健康課題について

生活チェックシートの集計結果から、学校保健委員会で本校の健康課題と、来年度の活動について話し合いを行いました。食事に関する項目については、全ての項目で「はい」の人が多く、嫌いなものでも頑張って食べようとしている様子が感じられました。しかし、運動に関する項目について、「運動することは楽しいと思う」には「はい」の人が多いにもかかわらず、休み時間や休日に外で体を動かして遊んでいるかについては「いいえ」が40%以上になっていました。また、「ストレッチなどのじゅうなん運動をしている」の項目は、質問項目の中で最も低い数値となっています。それらの結果から、本校では、運動不足と体を動かすことへの意欲の低さという健康課題がみえてきました。学校保健委員会の中では、コロナ禍で、子供たちが体を動かす機会が減り、緩和された現在も変わっていないのではと話が出ました。体を動かすことにより、食事をしっかりとることができ、適度な疲労感で睡眠の質も良くなる等、健康に過ごすためのバランスが整います。それから、ストレッチで体の柔軟性を高めることで、怪我の防止を期待できます。

生活チェックシートの結果を踏まえて、学校では、学校保健委員会をはじめ、児童の委員会活動や体育の授業を活用した取り組みを考えています。ご家庭でも、この集計結果をもとに、健康についてお子さんと話し合う機会を作り、生活習慣等を考えるきっかけとしていただけると幸いです。