

令和5年1月 発行



令和4年度 門前地区 地域学校保健委員会だより

門前東小・門前西小・門前中・七特輪島分校
門前高校・くしひ保育所・松風台保育所

第8号

心身共に健康な子どもを地域で育てていくことを目的として始めた地域学校保健委員会は、今年度で8回目となります。今年度は、大変残念ではありますが、新型コロナウイルス感染症の影響により紙面開催とさせていただきました。テーマは「肥満と生活習慣」です。4月の健康診断の結果、肥満傾向の児童生徒が多く、全国平均と比べてもその割合は高かったことから、実態調査を行い、肥満の背景や今後の取組について考えました。

テーマ「肥満と生活習慣」

肥満度 (軽度肥満以上の割合) (実測体重-身長別標準体重)/身長別標準体重×100 (%)

西小 (34.4%)11/32人 東小 (16.3%)7/43人

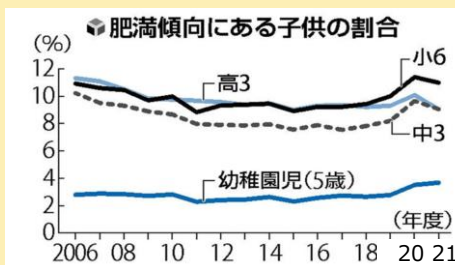
門中 (17.5%)11/63人 門高 (19.0%)11/58人

特支 (23.8%)5/21人



肥満の背景にあるもの

全国的な傾向として、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、長期休校に見舞われた2020年度は、生活リズムの崩れや運動不足により、肥満度が大幅に上昇した。2021年度はやや改善し通常の生活に戻りつつあるが、大半の学年でコロナ禍前には戻っていない。「活動範囲が狭い状況が続いているのではない」か文科省より



コロナ禍・社会の変化・家庭環境の影響があるのか

食事・・・朝食欠食・間食・孤食の有無、食事内容、時間帯
運動・・・通学方法、運動習慣の有無
睡眠・・・睡眠時刻が遅い・睡眠時間が短い、夕食後寝るまでの間隔
排便・・・排便習慣の確立、便秘の有無
メディア・・・利用時間の長さ(動かない・間食が増える)
心の健康状態・・・日常生活の充実度(ストレスの発散方法が食に向く)



生活習慣の要因を把握する必要があると考え、児童生徒に上記内容14項目のアンケートをとりました。調査時期：令和4年9月

アンケート結果から

- ・「食べる速度が速い」+「お腹いっぱい食べる」は肥満児に共通して高い。
- ・一人での食事が「週5日以上」の児童は肥満の割合が多い。
- ・運動頻度の低さやメディア利用時間の長さもやや関係あり。
→運動している者もいるが、消費カロリー<摂取カロリーの可能性
- ・個人差(一人ひとり異なる背景)や様々な要因の組み合わせがある。



食事管理が不十分になりやすいと考えられます。

詳しいアンケート結果をご覧になりたい方は、各学校の養護教諭までお願いします。

今後に向けて

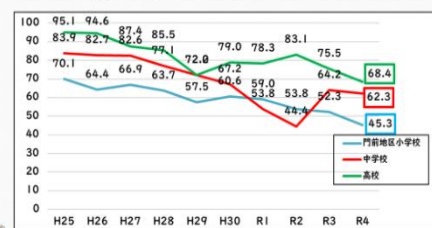
- ・肥満傾向のある児童生徒と家庭への働きかけを行う。
→正しい知識を共有し、肥満が将来もたらす健康への影響について理解してもらう。
(家庭と協力しながら一緒に)
→一人ひとりの要因に応じた指導を行う。
(生活習慣を自ら改善する意識をもてるように働きかける)
- ・現在、肥満ではない児童生徒においても、自身の生活習慣を見直し、健康的な生活を送ることの大切さを理解してもらう。
→特にメディア利用については広く指導が必要と感じます。



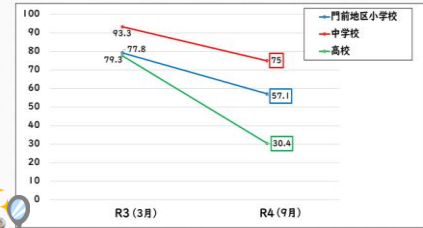
メディアに関しては課題も多く、大人の役割も大きいと考えます。

歯科検診結果 (9月末時点)

むし歯罹患率の推移 (小・中・高の比較)

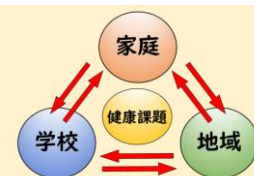


むし歯治療率の推移 (小・中・高の比較)



罹患率は、平成25年度と比較すると減少傾向にあります。→背景として、家庭での歯科への健康意識の高まりや、学校における歯科に関する健康教育(学校歯科医と連携した歯科講話など)の成果が考えられます。

10月以降も治療者は少なく、なかなか治療率100%には届かない状況です。治療率の向上を目標に、今後も学校歯科医等と連携しながら、児童生徒および保護者への啓発を続けていきます。早めの治療をよろしくお願いします!



子どもの健康課題は多岐に渡ります。肥満の問題だけでなく、今後もあらゆる健康課題について、家庭・学校・地域で連携して、解決に向けて対応していきたいと考えています。これからも、子どもの健康課題について情報発信をしていきますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

歯科検診結果への助言

学校歯科医 マルト歯科 星野 伸也氏

過去10年のむし歯罹患率の推移および治療率を拝見しました。むし歯罹患率は着実に減少傾向にあります。児童・生徒数が少ないためにバラツキが出るのは致し方ありません。予防の歯磨きは大原則ですが、う蝕あるいは歯周病という細菌による感染症はごく初期を除き治療でしか治せません。

別の視点で申しますと、

①う蝕に罹りにくくする歯質の強化→フッ素洗口（できれば集団で）

②むし歯菌に仕事をさせない（糖をプラークに変えさせない）→キシリトールの摂取

を積極的に推進することが、う蝕罹患率を抑える近道です。いずれにせよ日頃から私たちの第一の消化器官である口と歯に関心を持ち、ケアをすることが最重要課題です。

肥満と生活習慣に関する実態調査結果への指導・助言

学校医 まるおかクリニック 丸岡 達也氏

肥満は、「食育」と大きく関係しています。

食育についての基本的な考え方と、目指す方向性について書いてみました。参考にしてください。

【肥満の原因】

1:カロリー摂取量の増加

2:間食によるカロリーの摂りすぎ

3:伝統的な食事スタイル（和食）が失われ、現代的なスタイルへの移行（洋食、中華）

4:都市化に伴う運動不足の増加

5:夜型の生活スタイルと起床時間 ～朝の欠食へ～

6:個々の家族の生活時間が異なるための孤食、個食

7:幼少期の間食の与え方（保護者が仕事から帰って保育所にお迎え、夕食の支度までのつなぎ間食 祖父母の孫守り時の可愛くて与える間食、いつもお菓子の買い置きが決まった場所にある）

8:母親の就労により「ゆっくり子どもと過ごす時間の減少」

9:「こどもの遊び食いやむら食い、偏食、食物アレルギーなど」による育児負担感

10:食に関する知識や技術不足（適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識、技術）

市販の離乳食や調理済み食品等の利用

11:栄養や食事に関する情報源としてテレビ、ネットが高率

12:コンビニ、ファーストフード

【肥満の背景】

乳児期の肥満は問題視されることなく就学し、小学校に入ると文科省から学校保健統計調査用の肥満度判定算出計算ソフトによる評価で（病的）肥満として指摘される。

乳児肥満 ➡ 幼児肥満 ➡ 学童肥満 ➡ 思春期肥満 ➡ 成人肥満（メタボリックシンドローム）

➡ 部活動で解消

【ヘルスリテラシーと食環境】

「ヘルスリテラシー」とは「個人が、健康課題に対して適切に判断を行うために、必要となる基本的な健康情報やサービスを獲得、処理、理解する能力」

<http://www.healthliteracy.jp>

「食環境」とは人間の生活を取り巻く社会環境のうち、食生活に直接的・間接的に影響を及ぼす諸因子のことを示し、「食べ物へのアクセス」と「情報へのアクセス」の2つに分けると理解しやすい。

【質の高い情報を探すポイント】

「かちもない」

https://www.healthliteracy.jp/internet/post_10.html

【楽しく食べる子どもに～食から始まる健やかガイド～】

「食を通じた子どもの健全育成（-いわゆる「食育」の視点から-）の在り方に関する検討会」

報告書 平成16年2月 厚生労働省雇用均等・児童家庭局

p8.「楽しく食べる子ども」に成長していくために（具体的な5つの姿を目標）

①食事のリズムがもてる子どもになる

②食事を味わって食べる子どもになる

③一緒に食べたい人がいる子どもになる

④食事づくりや準備に関わる子どもになる

⑤食生活や健康に主体的に関わる子どもになる

【食生活チェックリスト】

☐ お菓子類の買い置きで、いつでも食べられる。

☐ 高カロリーのお菓子を間食に与えている。

☐ 親の目の届く範囲での生活をさせたため、友達と外で遊ばない。運動不足。

☐ 「早く食べなさい」「残さず食べなさい」などと口うるさく繰り返され、親の叱責が怖く、残さず食べる習慣がついている。

☐ 小さい頃からぐずるとなだめるために食べ物を与えていた。食べることで気分が晴れることを身体が覚え、何かと食べたがる習慣がついている。

☐ 良いことをするとお駄賃として食べ物を与えていた。

☐ お出かけの時には、どうしてもファーストフードやお菓子を与えすぎている。

☐ 「食べる楽しみ」としての外出になっている。

☐ おいしいものを好んで食べるので、高エネルギー食を与えすぎている。

☐ 「おいしいものが良いもの」という食習慣が形成されている。