

平成28年度

# ほけん妙高

No. 12



妙高市学校保健会

妙高市教育研究会

養護教諭・栄養教諭・栄養士部会

# 目 次 (敬称略)

## 第 1 部 妙高市学校保健会

□	あいさつ .....	1
	「子どもの生活習慣病の責任は何処にある？」	
	副会長	揚石 義夫
□	活動報告、保健・食関係の表彰 .....	2
□	健康・食教育によせて .....	3
	「食のメカニズムと疾病を考える」	学校内科医 丸山 明則
	「甘いものについて」	学校歯科医 小嶋 基
	「身体をつくる食事・栄養」	学校薬剤師 渡邊 悟
	「欲張りウォーキングのすすめ」	校 長 今井 一昭
	「ガシンガシン」	保 健 主 事 金子謙太郎
	「感染症対策」	養 護 教 諭 寺澤 弘美
□	学校保健会 保健研究協議会 .....	6
	「元気いっぱい 笑顔かがやく 妙高っ子」～食事と運動から 朝！元気スタート～	
□	我が園・我が校の実践 .....	8
	1 新井南小学校	
	「よりよい生活習慣づくりのために」	
	2 妙高高原中学校	
	「健康習慣の定着を目指した取組～睡眠に注目して～」	
□	会員名簿 .....	10

## 第 2 部 保健統計 (平成 28 年度)

□	年齢別体位 .....	11
□	学年別肥満傾向 .....	12
□	児童生徒疾病異常一覧 .....	15
□	歯科保健 .....	16
□	学年別裸眼視力 .....	17

表紙絵 新井北小学校 3年 小林 楓  
(平成 28 年度歯科保健図画・ポスター・標語コンクール県入賞 (佳作) 作品)

平成 28 年度

## 妙高市学校保健会



新井北小学校 3年 丸山 遼太

### 標語の部

「歯みがきで みんなが笑顔 歯も笑顔」

妙高小学校 6年 森山 美海

※標語の部 県入賞 (佳作)

「おさない日 母にみがいてもらった 大事な歯」

斐太北小学校 6年 宮下 蒼空

「自分の歯 しっかりみがいて 笑顔キラ」

新井小学校 6年 渡邊 悠莉

(平成 28 年度歯科保健図画・ポスター・標語コンクール入賞作品)



## 子どもの生活習慣病の責任は何処にある？

妙高市学校保健会 副会長 揚石 義夫

小児生活習慣病という考えが広まってから既に10年余が経過します。かつて、今は廃校になった小学校の学校保健会で話題になったのをよく覚えています。あれからずいぶん年月が経ちましたが、状況はあまり変わらないようです。なぜ子どもの生活習慣病対策はうまくいかないのでしょうか？

以下の文章は、全くの私見とお考えください。

### ① 当事者意識の不足

家庭、学校、地域、行政、医療機関など自ら当事者として責務があることの認識不足。誰もが他に大切な業務があるのは理解できますが、この問題に対し“片手間仕事”感が拭えません。誰かが主導し、関わる人たちの気持ちが同じ方向に向かなければなりません。

### ② 肥満児へのいじめの懸念

肥満児は良くない・劣っているかの如き考えの呪縛があります。このため各々の学校保健会や保健の授業・地域での取り組み・医療機関での指導などの場面において、積極的なアクションは、いじめや自己肯定感の低下に結び付くのではないかという懸念があり、肥満児へのアプローチを萎縮させているように思います。いじめが発生した時、誰もがその原因の当事者にはなりたくないと考えるのは当然であります。

### ③ 生活習慣病＝肥満か？

私自身、小児生活習慣病と言いながら、その子どもの肥満度や血液データにばかり注目してしまいます。本来は、肥満度ではなく“生活習慣”をみるべきですね。

“肥満は全く悪いことではない。でもよい生活習慣を続ける方が将来健康で人生を楽しむ可能性が高い。だから、ご家族で生活習慣は変えていきましょう。結果として、肥満度も改善するといいですね。”という姿勢はどうでしょう？肩の力が抜けて、説明する側もされる側も前向きに取り組めそうです。ちなみに是正すべき生活習慣は、当たり前ですが、遅い就寝時間・朝食の欠食・TV/ゲームの時間が長い・間食の頻度・身体活動の少なさが挙げられています。このような生活習慣を持つ小学4年生は登校回避感情を持つ傾向があることが分かっています。詳しくは、“富山スタディー” <http://www.med.u-toyama.ac.jp/healpro/toyamast/toyamastindex.html> をご参照ください。

## 活動報告

### 1 活動の基本方針

- (1) 幼児・児童・生徒の健康の保持増進のために一層の研究を深め、保健主事や養護教諭の活動について援助する。
- (2) 学校内科医・学校歯科医・学校薬剤師と密接な連絡をとり、保健活動の推進を図る。

### 2 事業の概要

- (1) 第1回理事会 6月15日(水) 新井小学校
  - ①平成27年度会務並びに決算報告
  - ②平成28年度事業計画並びに予算審議
  - ③平成28年度県学校保健優良校並びに学校保健功労者の推薦
  - ④保健講演会案
- (2) 歯科保健図画・ポスター・標語コンクール参加
- (3) 妙高市学校保健会総会 7月12日(火) 新井小学校
- (4) 第2回理事会 10月17日(火) 新井小学校
  - ①保健研究協議会実施計画審議
  - ②「ほけん妙高」編集計画審議
  - ③妙高市よい歯の学校(園)審査
- (5) 新潟県よい歯の学校(園)運動参加
- (6) 新潟県学校保健優良校・学校保健功労者表彰に応募
- (7) 妙高市よい歯の学校(園)表彰及び保健研究協議会  
11月29日(火) 新井総合コミュニティセンター
  - 保健研究協議会 「元気いっぱい 笑顔かがやく 妙高っ子」  
～ 食事と運動から 朝!元気スタート ～
    - ・妙高市の子ども体格の実態について 妙高市健康保険課 栄養士 平原 まゆみ 様
    - ・ラジオ体操をしよう 2級ラジオ体操指導士 安原 真一 様・鷲澤 正男 様
    - ・グループワーク
- (8) 「ほけん妙高」第12号の発行  
(妙高市教育研究会 養護教諭・栄養教諭・栄養士部会との共同事業)

## 保健・食関係の表彰

- 1 新潟県よい歯の学校(園)運動 10月27日(木) 上越歯科医師会館
  - 優良校(3校) 妙高中学校 新井中学校 県立新井高等学校
  - 努力校(1校) にしき特別支援学校
  - 優良園(1園) よつばこども園
- 2 新潟県学校保健会表彰 11月1日(火) 県学校保健研究大会
  - 学校保健功労者 妙高小・妙高中学校学校歯科医 小嶋 祥功 様
  - 学校保健優良校 保健管理部門 妙高高原南小学校  
保健教育部門 妙高高原中学校
- 3 妙高市よい歯の学校(園)運動
  - 優秀校(1校) 妙高高原南小学校
  - 優良校(2校) 新井小学校 新井中央小学校
  - 努力校(2校) 斐太北小学校 妙高高原中学校

## 食のメカニズムと疾病を考える

学校内科医 丸山 明則

食べる行為をするためには第一に脳の指令が必要で、無理に拒絶しようとするのが神経性食思不振症である。また認知症の末期には、食べるという本能的な行為すら忘れたかのような症例に遭遇することも少なくない。豊かな食生活を楽しむためには視覚、嗅覚、味覚などの五感が十分に活用される必要がある。歯ざわり、舌ざわりの言葉が示すように口の中での感触は食欲にとり重要な位置にあり、特に歯のケアは健康に生きる上で非常に大切である。歯周病から菌血症を引き起こし重い病態につながるからである。口の中で咀嚼された食物は食道に送り込まれるが、当たり前のように行っている飲み込みも、脳梗塞などの後遺症で上手くできず気道に入って誤嚥性肺炎の原因となるため介護の現場では重大な課題となっている。

食道は消化・吸収にはあまり関与していないと考えられるが、近年胃酸の逆流による逆流性食道炎が非常に増加している。その原因は高脂肪・たんぱく食の摂取の増加、肥満により胃が寝た状態になることで胃酸が逆流しやすいこと、高齢で腰が曲がったことによるものなどである。ご承知のように強い酸を分泌して食物をドロドロに溶かして十二指腸へ送りこむ消化の重要な臓器である。十二指腸は短い脂肪やたんぱく質を分解するための胆汁と膵液が合流する大切な役割をもっている。肝臓と膵臓はこうした消化液の分泌の他に栄養素の代謝やインスリンなどのホルモン分泌も担い、消化・吸収の中核と考えられている。小腸が臓器の中で最も長いのは栄養分の吸収が生物にとって重要だからと考えられる。大腸は水分を吸収し残った繊維分などを排出する臓器だがストレスの多い社会になり過敏性腸症候群が増加し、肉食が大腸がんの発生に大きく関係していると問題視されている。

## 甘いものについて

学校歯科医 小嶋 基

甘いお菓子を食べるとむし歯になるから良くないと誰しも一度は耳にしたことがあるのではないだろうか。

むし歯というのは歯垢の中のむし歯菌が糖や炭水化物から歯を溶かす「酸」を作り出し、その「酸」によって脱灰（歯からカルシウムやリン酸イオンが溶解する現象）が続くこととなる。しかし、長時間口の中に糖分や炭水化物が残らないようにすることでむし歯になるリスクは減らすことができる。

糖分（ブドウ糖）というのは人間にとって欠かすことのできない栄養素である。糖分を摂取すると小腸で消化吸収され、血液中出现し脳に送られる。糖分は脳の栄養になり、働きを助ける。チョコレートなどが精神を安定させる効果もあるので良いだろう。もちろん過剰な糖分の摂取は健康に悪影響を及ぼすので適度に摂るようにしよう。

脳にとって睡眠も重要だ。睡眠を取ることで脳や体の疲れが取れ、病気の予防にもなる。そして朝起きたら、朝食を食べて一日の活力を得ることも大切である。

また、子どもにとって食事というのは楽しみの一つであり、将来の健康状態、精神状態に影響する行為だ。ぜひ大人は子供たちが楽しく食事をできる環境を作ってほしい。美味しいものを食べることは精神的にもリラックスができ、また身体の成長も促す。生活の基本を整えることは体の健康につながっていく。

日々バランスの良い食事と睡眠をとろう。歯磨きは忘れずに。

## 身体をつくる食事・栄養

学校薬剤師 渡邊 悟

人間の身体は、摂取した食事から栄養を吸収することによってつくられます。そのため食事・栄養は、これから成長する子供から、健康を維持し病気を予防する必要がある大人、元気で長生きしたいお年寄りまで、非常に重要なものになります。

栄養にはたんぱく質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラルといった五大栄養素があります。

たんぱく質はアミノ酸が結合してできていて、皮膚・骨・筋肉などの構成成分になります。肉類・魚・卵・大豆などに含まれ、健康食品としてはアミノ酸をバランスよく含んだプロテインがあります。糖質は身体・脳のエネルギー源ですが、摂りすぎると肥満や糖尿病の原因にもなります。脂質はホルモン・血液の構成成分としての働きがあります。動物性の脂肪は摂取しすぎると悪玉コレステロールを増やし、脂質異常症の原因になります。逆に植物性の脂質や魚類の脂質には悪玉コレステロールを減らす作用があり、生活習慣病の予防に重要です。ビタミンとミネラルは少量で身体の機能調節を行う潤滑油的な働きがあります。

ここまで説明してきた通り、身体をつくり、健康な状態を維持するには普段の食事のバランスが非常に重要です。ただ自分に合った食事を毎日摂るのは、知識的な観点からも、簡単ではないと思います。そんな時はぜひ近くの薬局にご相談ください。

薬局ではサプリメント等の扱いもありますし、薬局によっては管理栄養士と連絡を取り、相談のつてくれるところもあります。地域の薬局では今後も地域の皆様の健康をサポートしていきます。

## 欲張りウォーキングのすすめ

妙高小学校 校長 今井 一昭

ストレス解消や脳の活性化、メタボリックシンドロームの改善予防等に効果があると言われていたウォーキング。私は土日、時間のある時に無理をしない範囲で続けています。しかし、ただ歩くだけではもったいない。私の欲張りウォーキングを紹介します。

**春** 苗植えの時期です。野菜の苗の植え時や植え方、間隔、その後の土寄せなどをコース途中の畑でしっかり見てきます。桜や樹木の芽吹き、これも楽しみの一つです。

**夏** 猛暑の夏、この時期は厳しいです。年齢を考え、無理はしません。

**秋** 紅葉のすばらしさに立ち止まってしまう時があります。妙高の自然に感謝です。また、冬囲いの時期になると、竹や材木の組み方、縄の縛り方などに目が行きます。じっくり観察する時もあります。

**冬** 降雪時も外を歩きます。昨年はクロスカントリースキーで新井総合公園の境界を数回探索しました。目線が高くなり、ちょっと違った風景と出会えました。

**通年** 見知らぬ方とあいさつを交わすのを楽しみにしています。こう思うようになったのは、部活帰りの新井中学校の子どもたちに声をかけてもらってからです。今日は何人の人とあいさつを交わした、帰宅後そう家族に話すこともあります。また、全校朝会など各種講話やあいさつの構想を練りながら歩くこともあります。

長い時で1時間ちょっと、短い時は45分くらいです。家事の都合上、精神衛生上、そして健康推進の上で、かけがえのない欲張りウォーキング、いかがですか。

## ガシंगाシン

新井小学校 保健主事 金子 謙太郎

息子の仕上げ磨きをする時、嫌がり抜け出そうとする両肩を自分の両ももで床に押さえつけ、股の間に固定された泣き顔を逆さに見ながら、口をこじ開け歯を磨く。これを我が家では「ガシंगाシン」と呼び、毎晩の習慣となっていた。中学年にもなると、開けた口を見せ、テレビを見ながら余裕で仕上げ磨きにも応じるようになったが、それまでは、我慢する時間であった。「ガシंगाシン」はむし歯予防のために必要なこと、と割り切り、親業に努めてきた。

妙高市の子どもたちの健康問題の1つとして肥満があげられている。子どもの中には肥満が重症化している例も多く見られ、生活習慣病の大きな原因となる可能性がある。幼少期からの生活習慣の改善が必要だが、すぐに症状が表れないことから保護者への理解が得られにくく課題解決に進展しない状況が続いていることを考えると、学校の役割も大きい。

子どもを健康にさせるために嫌がる子どもを無理矢理連れ出し、運動させることは有意義でないが、大人が運動する環境を整えることはできないだろうか。運動・スポーツの楽しさを感じさせながら、年齢に応じてその必要性を学んだり、時には大人の支援・指導を快く受けたりすることを通して、自ら動こうとする人間として成長してもらいたいという願いがある。そのための教師の役割とは何だろうか。

深い愛情から生まれる子どもへの教育（家庭・社会・学校）、自ら運動に親しもうとするための環境設定、そして、大人自らスポーツに親しむことが大切なのだろう。大人の背中を見て子どもは育つ。運動・スポーツのよさを実感し続けている大人だからこそ、その世界に子どもを誘う姿勢に説得力がある。大人も子どもも、ストレスを解消しながら運動不足も解消し、さわやかに生活を営むことを通して、それぞれの能力が思う存分発揮される。「ガシंगाシン」から顔を合わせながらの仕上げ磨きへ。これからも子どもの成長を実感し、発達段階と個に応じた教育をしていきながら、共に成長していける関係でありたい。

## 感染症対策

妙高小学校 養護教諭 寺澤 弘美

養護教諭の職に就いて現在3校目。2校目は、市内の養護教諭から「感染症に弱い〇〇小学校」と言われる学校だった。赴任した年は、5月の連休明けにマイコプラズマ肺炎が流行し、5月末に実施する予定の運動会を延期せざるを得なかった。それ以外にも、毎年インフルエンザのために学級閉鎖の措置をとっていた。ある年には、卒業式の2週間ほど前に6年生が学級閉鎖となり、卒業式当日に卒業生が全員揃わないこともあった。

現在、妙高小学校に赴任して2年目。昨年の27年度は、インフルエンザの児童が年間で「1名」と輝かしい記録だった。私の養護教諭人生で、最初で最後ではないかと思ってしまうようなすばらしい記録である。同じ養護教諭が同じような感染症対策をとっていても、その学校によって流行の仕方はまったく異なる。妙高小学校はスキーが盛んで、冬季はスキーで鍛えているから？学校職員のチームワークの賜？保護者の危機意識の高さ？その要因は色々考えられるが、このような学校に勤めることができ幸せである。

さて、28年度はどうなるか楽しみである。昨年の実績があるだけに、今年度もどうにか前年度と同じような記録を作りたい。そのためにも、自分自身がウイルスを持ち込まないように気をつけ、学校の子どもたちにも感染症予防の指導を徹底していきたい。



## 「元気いっぱい 笑顔かがやく 妙高っ子」 ～ 食事と運動から 朝！元気スタート ～

### 1 妙高市の子どもの体格の実態について



妙高市健康保険課

栄養士 平原まゆみ 様

妙高市の就学前のお子さんの気になる食や生活習慣として、起床時刻が8時以降、主食と飲み物のみの食生活、おやつの不適切な食べ方があります。3歳児健診ではそしゃく力や飲み込む力の低下、運動量の低下も問題視されています。

子どもの健康を守るのは家族です。小さい頃から、お子さんの好きな物中心の食生活ではなく、良質の蛋白質や食物繊維がしっかりとれるように周りにいる大人がサポートすることが大切です。将来の健康を考えて、日頃の食事や生活に気を配ってください。

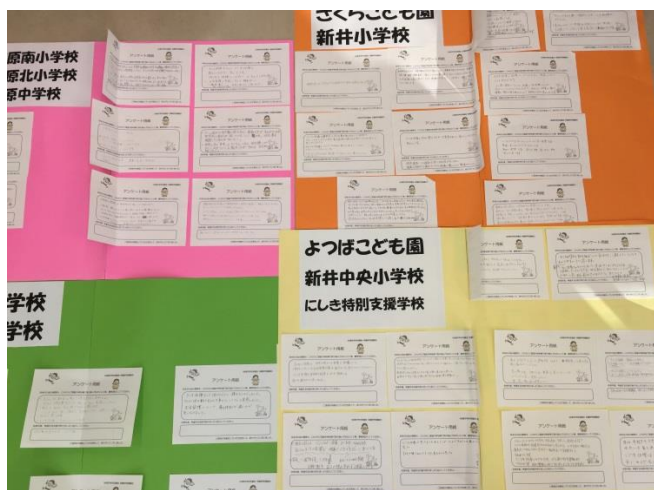
### 2 ラジオ体操の実践 2級ラジオ体操指導士 安原 真一 様・鷲澤 正男 様



準備運動を兼ねて、みんなの体操の留意点を聞きながら広いフロアでのびのび体を伸ばしました。その後、ラジオ体操第一、第二を行いました。

ラジオ体操第一は一般の人向け、ラジオ体操第二は肩や腕、腰回りの体操が多いのが特徴で働く大人向けの体操です。体操をする時は、背骨を真っすぐに伸ばすこと、どの筋肉が伸びているか意識して行うことが、体操の効果をより大きくする秘訣です。

### 3 グループワーク



1班が5～10人くらいの人数で近隣の学校・園で集まり、グループワークを行いました。養護教諭が司会となり、今日の講座で学んだことや今後家庭で取り入れたいことなど、活発に意見交換しました。次はグループワークで出た意見の一部です。

- 学校から帰ってくると必ずおやつが習慣になっています。おやつも食事の一環と捉えて、質と量を考えてやりたいなと思いました。
- 給食は栄養のバランスも考えられ、旬の物を使い毎日違ったメニューで子どもたちの楽しみとなっており、感謝です。家でも見習いたいと思います。
- 大人がまず規則正しい生活をしなければと思いました。
- ラジオ体操をして体だけでなく頭もすっきりするのを感じました。体を動かすことは大事だな、いいなと実感しました。
- 肥満予防のためにはおやつの時間と量の管理、そして複数で楽しく食べる環境設定が大切だと思いました。
- 早寝早起きと食事、その大切さを感じました。毎日の積み重ねが生涯の健康につながるのですね。
- かむ力の低下の話は興味深かったです。良くかんで食べるよう声かけします。
- バス通学など、昔と子どもが過ごす環境が変わっていることも肥満の要因でしょう。子どもが楽しく動ける環境づくりも大切と思いました。
- 子どもの肥満や生活習慣などの取組はこれまであまり知らず、いろいろと考え取り組んでいることに驚き感謝です。



# よりよい生活習慣づくりのために

新井南小学校 養護教諭 飯川 明子

当校を含む妙高中学校区の健康課題として、スクールバスで通学する児童生徒が多く、運動に親しむ子とそうでない子の2極化が見られるなど運動不足が挙げられる。また、メディアに接触する時間が多い実態がある。そこで、当校の学校保健目標を「自ら健康課題を解決しようとする態度を育てる」とし、よりよい生活習慣定着のため、以下の取組を行った。

### 1 ノーゲームデーの実施

毎月0のつく日は、「ノーゲームデー」としてゲームをしない日と決めて、自らメディアに接触する時間をコントロールできるように取り組んでいる。「0のつく日」は家族も子どもにも分かりやすく、取り組みやすい。4年目となる今年の4月から7月までの達成率は88.7%と高くなった。そして、11月には全員が目標を達成できた。ゲームをしないであいた時間には、自主学習や読書など、めあてを決めて時間を有効に活用することができるようになってきた。

学校では、毎月達成できた児童の名前を全校の前で発表したり、学期末には学期中全て達成できた児童に賞状を渡したりして賞賛をしている。これが子どもの励みになり、自らメディア接触をコントロールする力が付いてきている。

### 2 元気チェックの実施

毎週月曜日、朝の健康観察時に「元気チェック」を行っている。チェック内容は、「ハンカチ」「爪」「昨夜と朝の歯みがき」「朝ごはん」の4項目である。

この取組は、年度初めのプロジェクト会議で提案し、新たに開始したものである。子どもが自分の体に関心をもち、健康や衛生に気を付けながら生活できるようになることをねらいとしている。担任が毎週チェックすることで、子どもたちはチェック項目を意識しながら過ごすようになり、達成率が徐々に向上している。ただ、できない子どもが固定化してきたため、養護教諭と担任で個別に声をかけている。

### 3 妙高中学校区の取組

#### (1) 朝！元気スタート運動 「メディア接触コントロール強調期間」の実施

妙高市が推進している「朝！元気スタート運動」を妙高中学校区では、「メディア接触コントロール強調期間」として、生活・健康部会で共通取組事項を決め、同一時期、同一取組で年3回実施している。2回目(11月)の強調期間では、「メディアは10時以降しない」「テレビやゲームの時間をコントロール」の2項目が中学校区で設定した目標値80%を達成することができた。また、今年度から目標に「朝ごはんを食べる」を加えた。強調期間前に担任が事前指導をしたり、有線放送を使って家庭に呼びかけたりすることで、家族ぐるみの取組になり目標値95%を達成した。

#### (2) 合同学校保健委員会「Let's DANCE & MOVE! Fitness & Fun」(運動習慣づくり)の実施

まず、各学校の体力テストの結果や運動の取組状況を児童生徒が発表した。次に、市教委のカルメン外国語活動コーディネーターを講師に迎え、ダンスを通して体を動かす楽しさや、運動の大切さを教えていただいた。最初全員で体育館を走って体を温めて心の筋肉をほぐし、その後ストレッチやダンスをして、体を動かした。

この会を実施して、児童生徒は今後体を動かしていきたいという感想を多くもつことができた。



## 健康習慣の定着を目指した取組～睡眠に注目して～

妙高高原中学校 養護教諭 佐藤 葉月

妙高高原中学校区では、子どもたちの生活習慣の目安となる10項目を「健康習慣チェック」として提示し、自校・地域の健康課題の把握に役立てている（中学校はストレス対処を含めた11項目）。当校でも生徒一人一人が生活を振り返って1年間の健康目標を設定し、取り組んでいる。

### 1 健康習慣チェックより

目標を「早起き」「早寝」や「休日の就寝・起床時間」とした生徒が全校で約半数いた。保健室の来室状況でも、体調不良の原因を疲れや睡眠不足と答える生徒が毎年3割近くいる。このことから強調習慣で使用する記録カードに、自身の目標への達成度を書く欄の他、睡眠時間グラフを取り入れ、生徒が睡眠時間を視覚的に振り返られるようにした。

### 2 強調週間の実施

強調週間では、生徒各自が立てた健康目標に重点的に取り組む。睡眠については学習や運動と関連させ、資料や放送を用いて推進した。2回の強調週間を経て、「土日も合わせて起きる時間、寝る時間を決めて取り組むことができた」等の振り返りがあった反面、部活や勉強を理由に睡眠がおろそかになっている現状を書いた生徒も多くいた。保護者からも家庭での様子や励ましのコメントをいただいた。

また強調週間をテスト期間より少し前に設定したため、睡眠時間グラフから生徒の普段の生活の様子をうかがうことができ、来室時の対応に役立てることができた。

**健康習慣チェック**

健康習慣チェック表（中学生）

(1) よく出来ているものには◎、だいたい出来ているものには○、あまり出来ていないものには△をつけましょう。

番号	チェック欄	項目
1	◎	食事は、朝・昼・夕と1日3回規則正しく食べている。
2	◎	食事は好き嫌いせず食べている。
3	◎	おやつを食べるときは内容や量を考えて食べている。
4	◎	食事後ははみがきをしている。
5	△	食事前や外出後に手洗い・うがいをしている。
6	○	体育の授業の他に、息がはずむくらいの運動・スポーツをしている。
7	◎	朝は6時半前には起きている。
8	◎	夜は11時までには寝ている。
9	△	休日も平日とだいたい同じくらいの時間に起きたり、寝たりしている。
10	◎	テレビやゲーム、パソコンなどのメディア視聴は時間を考えて行っている。
11	◎	イライラしたり、疲れたりすることがあっても、適度に休息したり、趣味などの時間をとったりして、適切に対処するようにしている。

(2) 自分の生活を振り返って、今年力を入れて取り組む健康習慣を1～10の中から1つ選びましょう。また、選んだ理由と具体的な目標を書きましょう。<small>www.city-miotsu.lg.jp</small>

力を入れて取り組む健康習慣 (1～10の中から項目を1つ選ぶ) 9

選んだ理由 最近、平日の起きる時間、寝る時間が守れているけど休日はできていないからです。

具体的な目標 (いつ「どんな時に」「どのように」など)  
平日は6:00に起きて、11:00には寝るから  
休日も同じ時間にやる。

妙高高原地域子ども健康づくり協議会

園・小・中合同学校保健委員会  
グループ発表の様子



### 3 小学校への訪問

強調週間に合わせて保健委員が校区の小学校を訪問し、健康習慣について啓発した。今年度は保健体育科との連携を図り、地域の課題として挙げた柔軟性を高める内容として、ストレッチについて発表した。保健委員が小学生に親しみやすいようストレッチの名前を考えたり、起きたとき、寝る前など睡眠と関連させた内容を取り入れたりした。子ども同士、お互いに意識を高め合う活動になっている。

### 4 おわりに

睡眠については、継続した啓発が必要であると実感した。一人一人が健康習慣を実践できるよう、校区で連携して取組を進めていきたい。

中学生から小学生へ啓発



〈平成28年度〉

## 妙高市学校保健会会員

校・園	所属長・代表	学校内科医	学校歯科医	学校薬剤師	保健主事	養護教諭	栄養教諭 栄養士	保健担当者
新井小	川住晴彦	早津邦広 森田幸裕	廣瀬和人 谷口伸張 藤内典子	笠原あづさ	金子謙太郎	高木千春	渡邊裕美子	
斐太北小	加藤 晃	塚田智成	涌井孝幸	笠原あづさ	板垣希望	板垣希望		
新井南小	鹿住寿和	早津邦広	池田博康	笠原義彦	飯川明子	飯川明子		
新井北小	藤田由江	塚田智成	内山奈津子	北村聡美	土屋史子	土屋史子		
新井中央小	松永哲郎	揚石義夫	横尾宗一 永野和久	鈴木 新	高橋由子	高橋由子	高橋真唯	
妙高高原北小	猪又英一	岸本秀文	小嶋 基	渡邊 悟	依田尚子	依田尚子		
妙高高原南小	渡辺伸一	岸本秀文	村田丑二	吉澤美千代	西條美由紀	西條美由紀		
妙高小	今井一昭	松岡二郎	小嶋祥功	上野憲夫	寺澤弘美	寺澤弘美		
新井中	川上 晃	高木健太郎 森田幸裕 丸山明則	涌井孝幸 永野和久 廣瀬和人	山田映子	矢坂 哲	竹田清美	渡邊英里	
妙高高原中	三井田芳郎	岸本秀文	村田丑二	吉澤光弘	佐藤葉月	佐藤葉月		
妙高中	橋立英基	松岡二郎	小嶋祥功	上野憲夫	平田順子	平田順子		
さくらこども園	岡本幸子	早津邦広	永野和久	山崎 元				岡田真理
よつばこども園	郷戸若菜	揚石義夫	横尾宗一	鈴木 新				岡田好美
妙高高原こども園	長尾こずえ	岸本秀文	小嶋 基	吉澤美千代				岡田美佐樹
にしき特別支援	井部 剛	小川直子	藤田 一	寺澤正貴	七澤 完	丸山百合子		
新井高校	高倉 聡	外山譲二	横尾宗一 谷口伸張 池田博康	笠原義彦	岸本直樹	田中美恵子		
教育委員会	村井友明							

平成 28 年度

## 保 健 統 計



新井中央小学校 2年 古川ひかり



斐太北小学校  
6年 丸山穂乃花



斐太北小学校 5年 遠藤 由菜

(平成 28 年度歯科保健図画・ポスター・標語コンクール入賞作品)

## 平成28年度 年齢別体位

区分		小学校					中学校				
年齢		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	
人数(男)		126	130	126	125	105	133	149	134	149	
男	身長 (cm)	市	117.7	123.7	129.4	135.2	140.2	146.0	153.4	162.7	▽ 165.7
		県	117.2	122.8	129.0	134.0	140.0	145.8	153.2	160.5	166.0
		全国	116.5	122.5	128.1	133.5	138.9	145.2	152.6	159.8	165.1
子	体重 (kg)	市	21.7	▽ 24.3	28.0	31.3	34.8	▽ 39.0	44.8	50.8	54.6
		県	21.7	24.4	27.7	30.7	34.8	39.1	43.9	49.0	54.3
		全国	21.3	23.9	26.9	30.4	34.0	38.2	43.9	48.8	53.9
人数(女)		112	99	99	119	160	117	144	136	137	
女	身長 (cm)	市	117.4	▽ 122.3	▽ 127.4	134.7	140.8	148.3	152.6	155.6	157.0
		県	116.4	122.4	128.2	134.5	140.7	146.9	151.9	155.2	156.9
		全国	115.5	121.5	127.3	133.4	140.1	146.7	151.8	154.9	156.5
子	体重 (kg)	市	21.7	▽ 23.2	▽ 26.7	▽ 29.8	▽ 33.3	39.0	▽ 43.3	▽ 47.2	▽ 49.8
		県	21.4	24.0	26.9	30.5	34.6	38.4	44.0	47.4	50.4
		全国	20.8	23.4	26.4	29.7	33.9	38.8	43.6	47.3	49.9

※県・全国平均は平成27年度   ▽県平均を下回る

### 〈概要〉

- 身長では、男子は14歳、女子は7歳、8歳で県平均を下回っている。  
男女の比較では、10歳と11歳以外、男子の方が女子よりも上回っている。  
年齢間の差では、男子は12歳から13歳で9.3cm、女子は10歳から11歳で7.5cmの伸びが最大である。
- 体重では、男子は7歳、11歳で、女子は7歳、8歳、9歳、10歳、12歳、13歳、14歳で県平均を下回っている。  
女子は身長と比べて県平均を下回る年齢が多くなっている。  
男女の比較では、6歳と11歳以外の年齢で男子が女子を上回っている。  
年齢間の差では、男子は12歳から13歳で6.0kg、女子は10歳から11歳で5.7kgの増加が最大である。

# 平成 28 年度 学年別肥満傾向

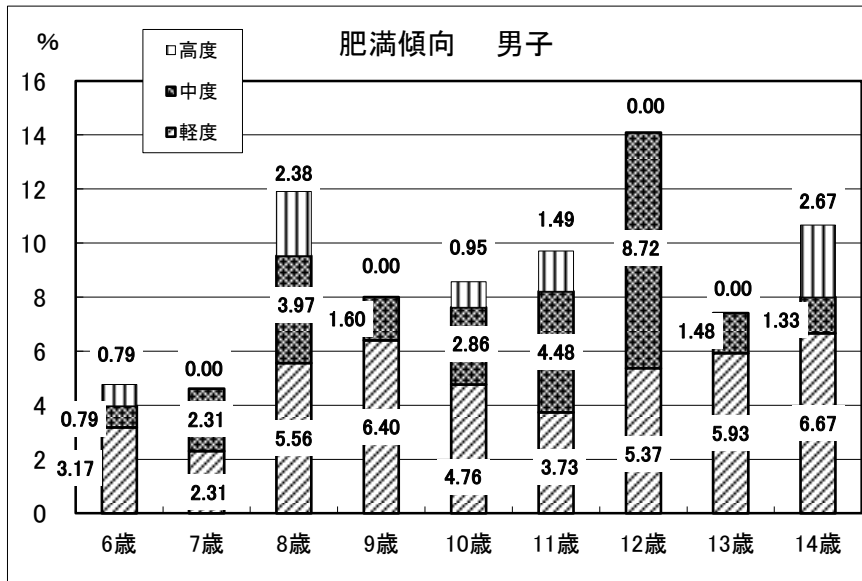
(単位 : 人) 軽度:標準体重の+20%~30%未満 中度:+30%~50%未満 高度:+50%以上

校種	学年	男 子						女 子						合 計		
		在籍数	肥 満 度			計		在籍数	肥 満 度			計		在籍数	肥 満	
			軽度	中度	高度	人	%		軽度	中度	高度	人	%		人	%
小学校	1	126	4	1	1	6	4.76%	112	4	1	0	5	4.46%	238	11	4.62%
	2	130	3	3	0	6	4.62%	99	3	1	0	4	4.04%	229	10	4.37%
	3	126	7	5	3	15	11.90%	99	6	2	0	8	8.08%	225	23	10.22%
	4	125	8	2	0	10	8.00%	120	4	2	2	8	6.67%	245	18	7.35%
	5	105	5	3	1	9	8.57%	160	3	5	1	9	5.63%	265	18	6.79%
	6	134	5	6	2	13	9.70%	117	2	3	0	5	4.27%	251	18	7.17%
	計	746	32	20	7	59	7.91%	707	22	14	3	39	5.52%	1453	98	6.74%
中学校	1	149	8	13	0	21	14.09%	144	3	4	0	7	4.86%	293	28	9.56%
	2	135	8	2	0	10	7.41%	136	8	4	2	14	10.29%	271	24	8.86%
	3	150	10	2	4	16	10.67%	137	8	3	1	12	8.76%	287	28	9.76%
	計	434	26	17	4	47	10.83%	417	19	11	3	33	7.91%	851	80	9.40%

性別	調査数	小 学 校								調査数	中 学 校							
		肥 満 傾 向 児									肥 満 傾 向 児							
		軽度		中度		高度		計			軽度		中度		高度		計	
人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%			
男子	746	32	4.29	20	2.68	7	0.94	59	7.91	434	26	5.99	17	3.92	4	0.92	47	10.83
女子	707	22	3.11	14	1.98	3	0.42	39	5.52	417	19	4.56	11	2.64	3	0.72	33	7.91
計	1453	54	3.72	34	2.34	10	0.69	98	6.74	851	45	5.29	28	3.29	7	0.82	80	9.40
27年度	市平均		4.13		2.10		0.39		6.61			4.21		3.39		1.05		8.64
	県平均		3.97		2.68		0.63		7.28			3.95		2.81		0.91		7.67

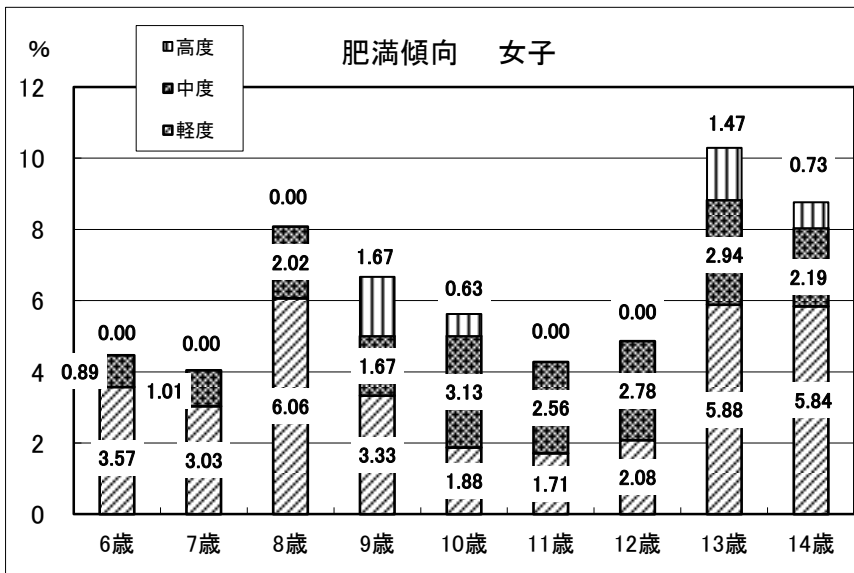


軽度: 標準体重の+20%~30%未満 中度: +30%~50%未満 高度: +50%以上



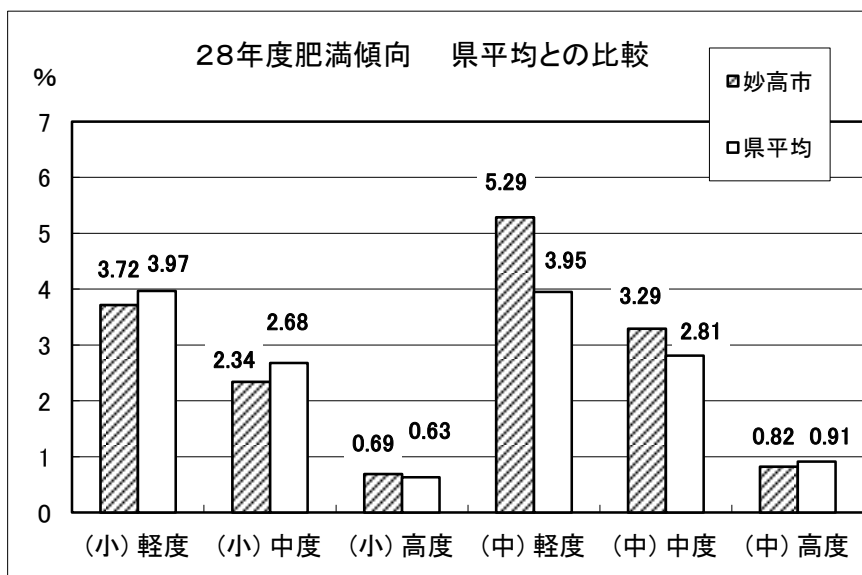
### <肥満傾向男子>

- ・ 妙高市の6歳から14歳までの値を比較すると8歳と12歳の割合が高く、6歳と7歳の割合が低い。
- ・ 7歳・9歳・12歳・13歳の高度肥満がない。



### <肥満傾向女子>

- ・ 妙高市の6歳から14歳までの値を比較すると13歳の割合が高く、6歳、7歳、11歳の割合が低い。
- ・ 6歳・7歳・8歳・11歳・12歳の高度肥満がない。

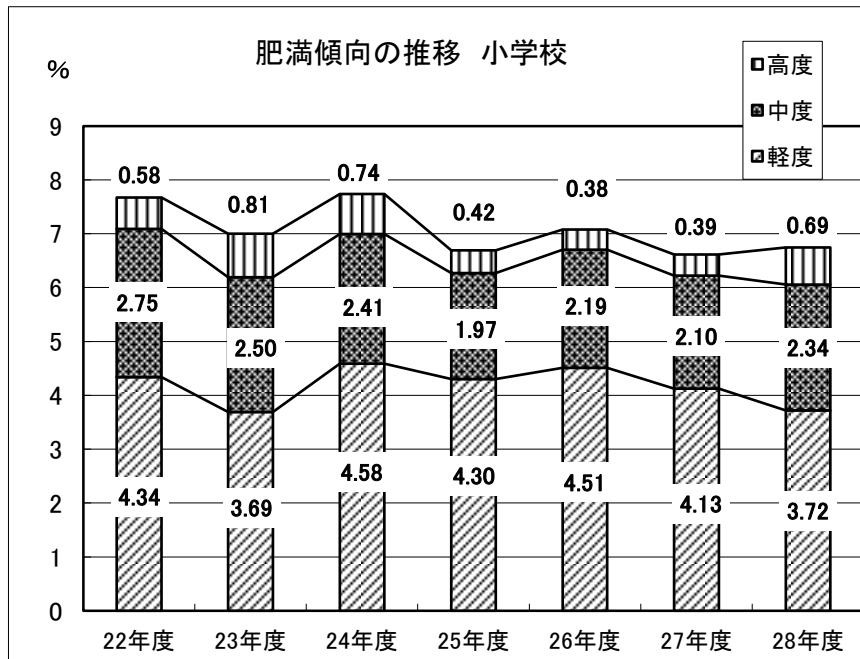


### <県平均との比較>

- ・ 小学校の高度肥満と、中学校の軽度と中度肥満が県平均を上回っている。

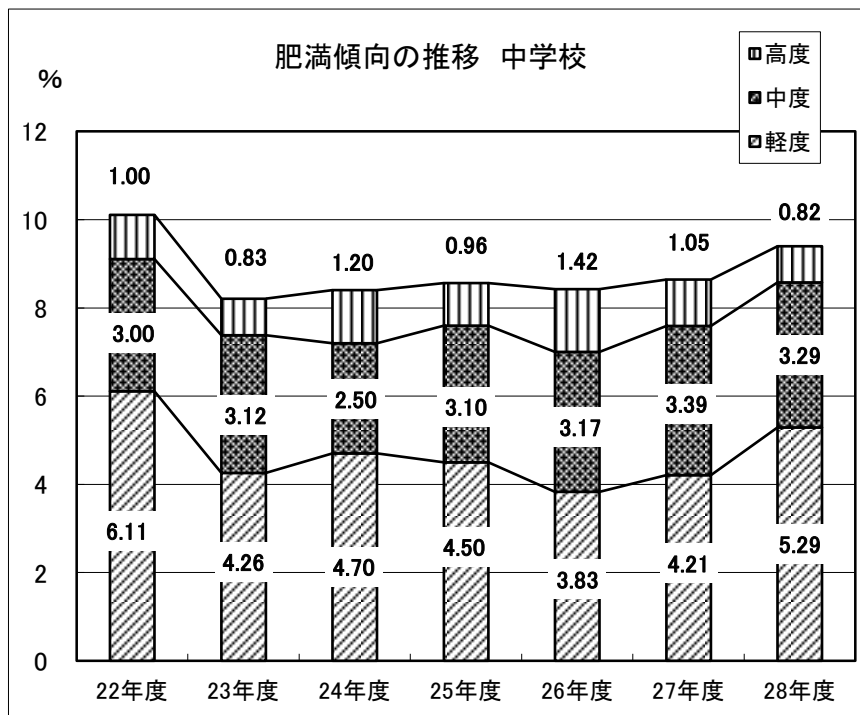
※県平均は平成27年度のデータ

軽度: 標準体重の+20%~30%未満 中度: +30%~50%未満 高度: +50%以上



〈肥満傾向の推移〉  
〈小学校〉

- 年度により肥満傾向の割合は増減している。
- 27年度から軽度肥満は減少し、中度肥満と高度肥満は増加している。



〈肥満傾向の推移〉  
〈中学校〉

- 23年度から肥満傾向の割合が徐々に増加している。
- 27年度から軽度肥満は増加し、中度、高度肥満は減少している。

# 平成28年度 児童生徒疾病異常一覽

「／」は検査外項目、単位は%、( )内は人数  
は県平均を上回っている数値

分類 疾病項目	小学校				中学校				
	男	女	男女計	県	男	女	男女計	県	
脊柱側弯前屈検査異常	0.27 (1)	0.76 (3)	0.53 (4)	0.60	0.23 (1)	0.00 (0)	0.12 (0)	1.22	
胸郭異常	0.00 (0)	0.00 (0)	0.00 (0)	0.08	0.00 (0)	0.00 (0)	0.00 (0)	0.09	
目	裸眼視力0.9以下	30.29 (226)	36.92 (261)	33.52 (487)	32.16	58.29 (253)	60.43 (252)	59.34 (505)	57.84
	アレルギー性眼疾患	5.36 (40)	4.24 (30)	4.82 (70)	4.20	2.76 (12)	3.60 (15)	3.17 (27)	9.76
	結膜炎・その他の眼疾患	1.07 (8)	0.85 (6)	0.96 (14)	5.76	1.15 (5)	0.24 (1)	0.71 (6)	16.96
耳	聴力異常両耳とも	0.40 (3)	0.71 (5)	0.55 (8)	0.33	0.23 (1)	0.00 (0)	0.12 (1)	0.23
	中耳炎	0.40 (3)	0.00 (0)	0.21 (3)	0.31	0.00 (0)	0.00 (0)	0.00 (0)	0.13
鼻	副鼻腔炎	0.13 (1)	0.28 (2)	0.21 (3)	1.68	0.69 (3)	0.00 (0)	0.35 (3)	0.66
	アレルギー性鼻炎	6.17 (46)	3.39 (24)	4.82 (70)	11.10	8.76 (38)	8.39 (35)	8.58 (73)	20.11
	その他の鼻疾患	5.90 (44)	3.11 (22)	4.54 (66)	2.63	1.61 (7)	2.64 (11)	2.12 (18)	1.50
のど	扁桃肥大	0.00 (0)	0.42 (3)	0.21 (3)	0.35	0.46 (2)	0.00 (0)	0.24 (2)	0.07
	へんとう炎	0.00 (0)	0.00 (0)	0.00 (0)	0.04	0.00 (0)	0.00 (0)	0.00 (0)	0.05
皮膚	アトピー性皮膚炎	3.08 (23)	4.10 (29)	3.58 (52)	6.83	0.92 (4)	0.48 (2)	0.71 (6)	7.40
	その他の皮膚炎	0.00 (0)	0.00 (0)	0.00 (0)	0.27	0.00 (0)	0.00 (0)	0.00 (0)	0.17
ぜん息	生活規制がある	0.00 (0)	0.00 (0)	0.00 (0)	0.09	0.00 (0)	0.00 (0)	0.00 (0)	0.01
	要観察発作がある	9.38 (70)	6.93 (49)	8.19 (119)	5.40	1.15 (5)	1.20 (5)	1.18 (10)	3.19
腎臓	生活規制がある	0.00 (0)	0.00 (0)	0.00 (0)	0.02	0.00 (0)	0.00 (0)	0.00 (0)	0.02
	要観察	0.13 (1)	0.71 (5)	0.41 (6)	0.38	0.23 (1)	0.24 (1)	0.24 (2)	0.44
心臓	生活規制がある	0.27 (2)	0.14 (1)	0.21 (3)	0.09	0.46 (2)	0.00 (0)	0.24 (2)	0.11
	要観察	1.47 (11)	0.99 (7)	1.24 (18)	1.57	0.92 (4)	1.20 (5)	1.06 (9)	1.78
尿	尿糖有所見者	0.00 (0)	0.00 (0)	0.00 (0)	0.05	0.00 (0)	0.00 (0)	0.00 (0)	0.13
運動機能障害がある	0.27 (2)	0.28 (2)	0.28 (4)	0.13	0.00 (0)	0.24 (1)	0.12 (1)	0.06	

※県平均は27年度

## 〈概要〉

- 小学校では、アレルギー性眼疾患・聴力異常（両耳とも）・ぜん息（要観察発作がある）・腎臓（要観察）が県平均を上回っている。
- 中学校では、扁桃肥大が県平均を上回っている。
- 小学校・中学校ともに、裸眼視力0.9以下・その他の鼻疾患・心臓（生活規制がある）・運動機能障害がある、が県平均を上回っている。
- 小学校の蟻虫卵検査は、今年度より必須項目から削除された。

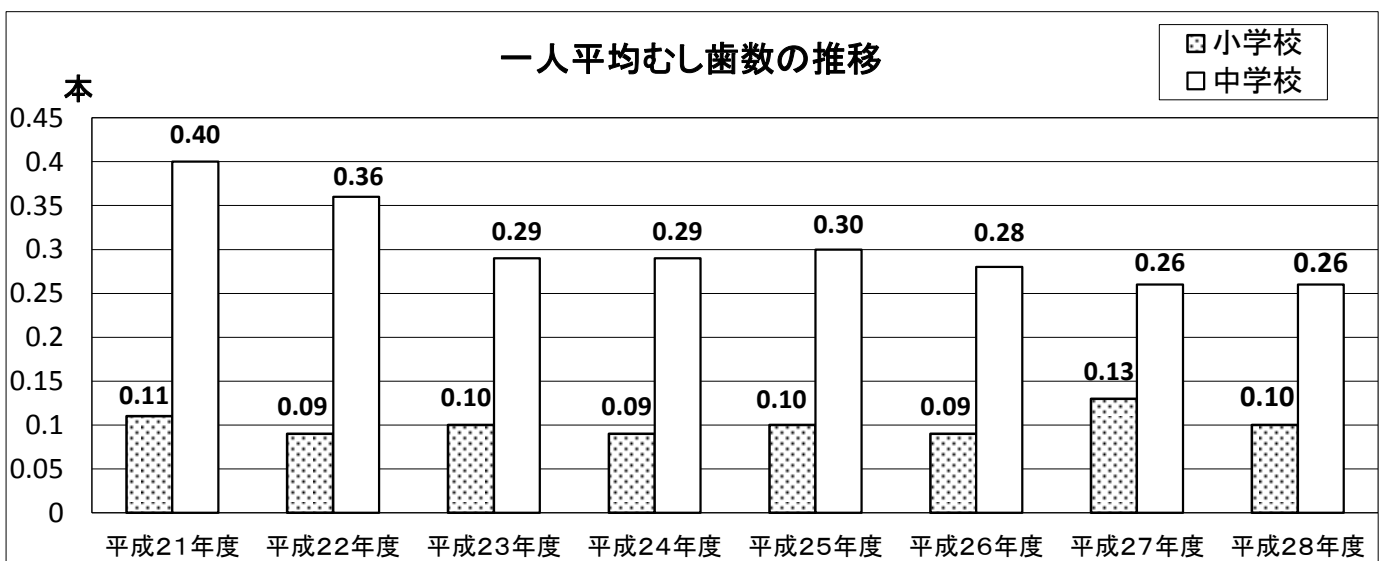
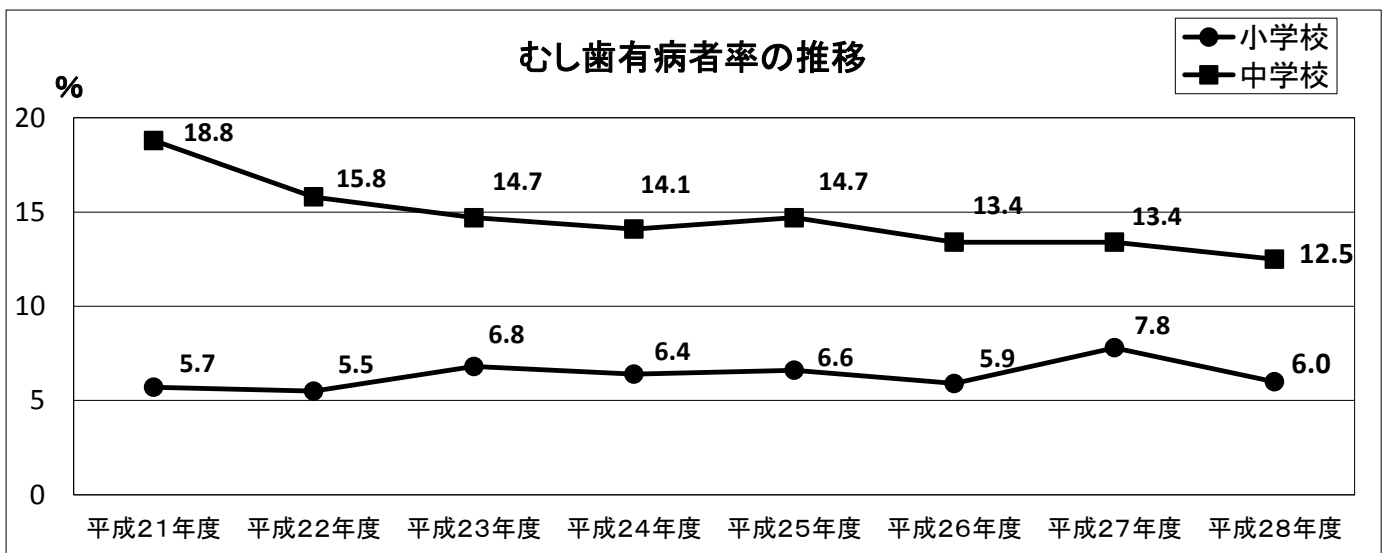
# 平成28年度 歯科保健

項目 学校名	永久歯									
	人数について				歯数について					
	学級数	検査を受けた人数	むし歯のある者 未処置歯 処置歯 喪失歯のいずれか 1本以上ある者の 数	有病者率 $\frac{b}{a} \times 100$ (%)	未処置歯 総本数	処置歯 総本数	喪失歯 総本数	むし歯総数 (ア+イ+ウ)	処置歯率 $\frac{イ}{ア+イ+ウ} \times 100$ (%)	1人平均 むし歯数 $\frac{ア+イ+ウ}{a}$ (本)
市内小学校 合計数及び平均	86	1443	87	6.0 《7.8》	34	110	0	144	76.4 《75.4》	0.10 《0.13》
27年度県平均				7.8					67.6	0.14
市内中学校 合計数及び平均	35	847	106	12.5 《13.4》	26	191	0	217	88.0 《87.0》	0.26 《0.26》
27年度県平均				24.7					73.2	0.64

## 〈概要〉

《 》内は前年度の市平均

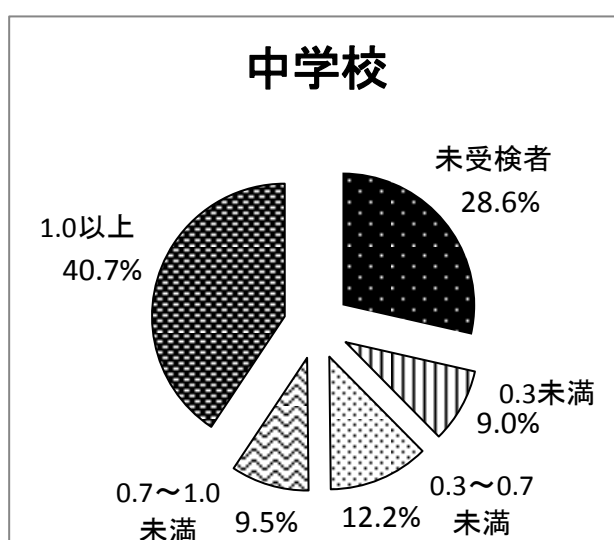
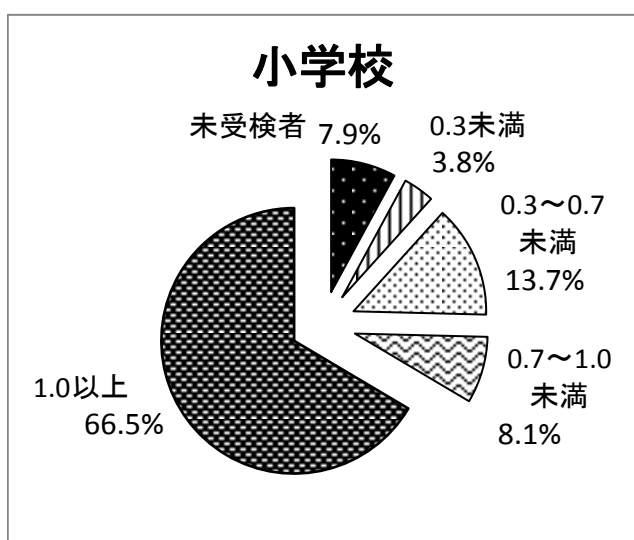
- 昨年度と比較し、有病者率は小中学校ともに低下した。一人平均むし歯数は小学校は低下し、中学校は横ばい。中学校は過去8年間で最も低い数値となった。処置歯率は、小中学校ともに増加した。
- 県平均と比較し、有病者率及び一人平均むし歯数は小中学校ともに下回っている。処置歯率は小中学校ともに上回っている。



## 平成28年度 学年別裸眼視力

### 〈小学校〉

学年	性別	在籍人数	0.3未満		0.3以上 0.7未満		0.7以上 1.0未満		未受検者		合計		27年度 県平均(%)
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年	男	126	0	0.00	3	2.38	9	7.14	3	2.38	15	11.90	17.23
	女	112	1	0.89	4	3.57	8	7.14	3	2.68	16	14.29	18.85
	計	238	1	0.42	7	2.94	17	7.14	6	2.52	31	13.03	18.02
2年	男	130	1	0.77	12	9.23	12	9.23	2	1.54	27	20.77	21.20
	女	99	2	2.02	10	10.10	11	11.11	2	2.02	25	25.25	23.27
	計	229	3	1.31	22	9.61	23	10.04	4	1.75	52	22.71	22.19
3年	男	126	3	2.38	13	10.32	14	11.11	5	3.97	35	27.78	26.42
	女	99	4	4.04	21	21.21	9	9.09	6	6.06	40	40.40	30.26
	計	225	7	3.11	34	15.11	23	10.22	11	4.89	75	33.33	28.30
4年	男	125	9	7.20	22	17.60	8	6.40	4	3.20	43	34.40	33.75
	女	120	3	2.50	21	17.50	8	6.67	18	15.00	50	41.67	38.45
	計	245	12	4.90	43	17.55	16	6.53	22	8.98	93	37.96	36.05
5年	男	105	0	0.00	19	18.10	7	6.67	17	16.19	43	40.95	38.24
	女	160	12	7.50	28	17.50	10	6.25	20	12.50	70	43.75	45.46
	計	265	12	4.53	47	17.74	17	6.42	37	13.96	113	42.64	41.77
6年	男	134	12	8.96	25	18.66	10	7.46	16	11.94	63	47.01	42.26
	女	117	8	6.84	21	17.95	12	10.26	19	16.24	60	51.28	48.82
	計	251	20	7.97	46	18.33	22	8.76	35	13.94	123	49.00	45.44
合計	男	746	25	3.35	94	12.60	60	8.04	47	6.30	226	30.29	30.00
	女	707	30	4.24	105	14.85	58	8.20	68	9.62	261	36.92	34.43
	計	1453	55	3.79	199	13.70	118	8.12	115	7.91	487	33.52	32.16



### <中学校>

学年	性別	在籍人数	0.3未満		0.3以上 0.7未満		0.7以上 1.0未満		未受検者		合計		27年度 県平均(%)
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年	男	149	6	4.03	19	12.75	15	10.07	34	22.82	74	49.66	51.84
	女	144	11	7.64	16	11.11	12	8.33	31	21.53	70	48.61	57.82
	計	293	17	5.80	35	11.95	27	9.22	65	22.18	144	49.15	54.80
2年	男	135	17	12.59	20	14.81	14	10.37	34	25.19	85	62.96	53.34
	女	136	14	10.29	13	9.56	15	11.03	45	33.09	87	63.97	61.38
	計	271	31	11.44	33	12.18	29	10.70	79	29.15	172	63.47	57.21
3年	男	150	16	10.67	19	12.67	12	8.00	47	31.33	94	62.67	57.70
	女	137	13	9.49	17	12.41	13	9.49	52	37.96	95	69.34	65.16
	計	287	29	10.10	36	12.54	25	8.71	99	34.49	189	65.85	61.31
合計	男	434	39	8.99	58	13.36	41	9.45	115	26.50	253	58.29	54.37
	女	417	38	9.11	46	11.03	40	9.59	128	30.70	252	60.43	61.52
	計	851	77	9.05	104	12.22	81	9.52	243	28.55	505	59.34	57.84

### <概要>

- 小学校では、1年男女、2年男子、5年女子は県平均を下回っているものの、全体では上回っている。特に3年女子は県平均を大きく上回っている（10.14ポイント差）。
- 中学校では1年男女が県平均を下回っており、特に1年女子は大きく下回っている（9.21ポイント差）。一方、2年男子は大きく上回っている（9.62ポイント差）。
- 中学1年を除く他の学年では、男子に比べて女子の方が視力1.0未満の割合が高い。
- 過去7年間の推移を見ると、今年度、中学校女子は大幅に減少した。小学校女子は最高値となった。

