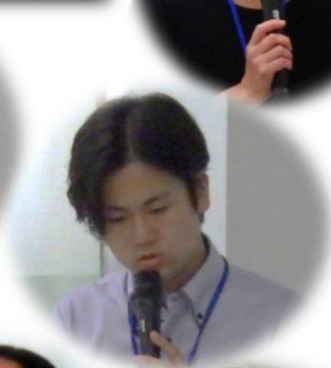


第1回学校保健委員会だより

令和8年9月18日 上尾市立富士見小学校



PTA 会長 齋藤 様



PTA 副会長 近藤 様

学校歯科医 渡辺先生

9月8日(火) 15:50～ 令和8年度第1回学校保健委員会が【子どもたちの健やかな成長をめざして】をテーマに開催されました。

富士見小の保健教育の取組や学校生活、食育、学校安全のついて詳しくお話があり、新体力テストや定期健康診断の結果から、ふじみっ子の健康状態や健康課題等についてもお話がありました。

また、今回は、「子供の視力と目の健康について、なんでも質問箱」と保護者の方からの質問に眼科学校医の伊波眞理江先生より回答をいただきました。

そして最後に、学校歯科医・渡辺先生から、健康な生活を送るためのアドバイスを以下の通りいただきました。

今年度の歯科健診の結果も素晴らしいもので、永久歯の1人平均 DMF 歯数(むし歯経験歯数)は、30年位前は、6年生で5～6本ぐらいあったのですが、本校6年生では、0.1本という素晴らしい状況で、永久歯のむし歯処置歯率も念願の100%になっております。これは、地域の保護者と学校で、治療よりもより健康に子供を育てて私たちの後継者を幸せにしたいという思いやメッセージが感じられ、誇りに思っており、よいこととお褒めのお言葉をいただきました。

今年度も、子供たちが、心身共に健やかに成長できるよう、学校・家庭・地域が協力・連携して取り組んで参りたいと思います。

以下の通り、内容について抜粋した記事を掲載しましたので、ご参照ください。

＜令和 8 年度 体力テスト結果の分析とご家庭での取り組みについて＞

本紙では、令和 8 年度の自校体力テスト結果（令和 7 年度県平均との比較）をふまえた分析と、ご家庭で無理なく取り組める「遊びを通じた体力アップの方法」をご紹介します。

1. 体力テスト結果の全体傾向

【本校の強み】

- 50m 走（走力・スピード）
- 立ち幅とび（脚力・瞬発力）
- 反復横とび（敏捷性・すばやさ）



※多くの学年で県平均を上回っており、瞬発的な動きや素早い身体操作が得意な傾向にあります。

【今後の課題】

- ボール投げ（投球力・巧技性）
- 20m シャトルラン（全身持久力）
- 長座体前屈（柔軟性）



※県平均を下回る学年が見られ、「投げる力」と「粘り強く運動を続ける力」の底上げが今後の主なテーマです。

2. ご家庭でできる体力アップ（遊びを通じた習慣化）

【大切なポイント】

「練習させる」のではなく**「遊びの中で自然に身につける」**こと。体を動かす楽しさを知ることが運動の習慣化につながり、結果として体力向上へ結びつきます。

① 投球力【ボール投げ対策】

• 親子のキャッチボール

- 柔らかいボールやドッジボールを使い、公園などの広い場所で行います。
- 「遠くに投げる」「胸に届ける」といったゲーム感覚を取り入れ、親子で会話を楽しみながら楽しく投げる感覚を養いましょう。



② 走力・俊敏性【50m 走・反復横とび対策】

• 移動時間を「遊び」に変える

- 鬼ごっこや、散歩中の「じゃんけんダッシュ」など、日常生活の移動を遊びに変えてみましょう。
- 特別な運動時間を作らなくても、普段の遊びの延長で十分に俊敏性が鍛えられます。



③ 柔軟性【長座体前屈対策】



- お風呂上がりのスキンシップストレッチ

- お風呂上がりに親子で一緒に体を伸ばし、「どっちが柔らかくなったかな？」と比べ合います。
- 日課(ルーティン)としてコミュニケーションを楽しみながら行いましょう。

④ 筋力・体幹【立ち幅とび・上体起こし対策】



- 動物変身 & 「ついで」運動

- 室内での「カエル跳び」や「クマ歩き」などの動物変身ポーズ、ベッド上での運動が効果的です(高学年はプランクなどもおすすめ)。
- 「テレビのCM中だけ動く」などの「ついで運動」から始めると、無理なく継続できます。

3. おわりに ～ご家庭での取り組みにあたって～



体力づくりで最も大切なのは「継続すること」であり、そのためには「楽しむこと」が不可欠です。

保護者の皆様が「運動しなさい」と促すのではなく、一緒に遊びを楽しむ姿勢を見せることが、お子様の自然な運動習慣へとつながります。ぜひ、できることから少しずつ試してみてください。

<子供の視力と目の健康について、なんでも質問箱>



Q1.先日、学校での視力検査をふまえて眼科を受診したところ子供は近視になりやすいと言われました。実際、娘は眼鏡が必要なほどではないですが近視は進んでいると言われました。どうすれば防ぐことが出来るのかを教えてください。

Q2.今年、初めて4年の息子が視力で引っかかりました。近視の進行を防ぐために、もし家庭で出来ることがあればお聞きしたいです。

A.成長期(6～12歳)に体が大きくなるのと同様に、眼軸(角膜から網膜までの距離)が伸びる時期でもあり、その時期は、環境要因が原因で近視が進みやすくなります。

<生活面で注意が必要な事項>

- (1)近見作業時は、部屋全体及び手元の明るさにも注意する。そして、姿勢や対象物との距離も30cmは離して見る。
- (2)長時間近見作業をすると、ピントを合わせる筋肉が凝り固まってしまい、遠くを見た時に直ぐにピントが合わせにくくなる。30～40分毎位に遠方にピントを合わせて筋肉を休ませる必要があります。
- (3)外遊びや運動もできれば更に良いと思う。
- (4)規則正しい生活、食事、睡眠をしっかり取る。

Q3.子どもの近視について心配しています。近年、近視抑制を目的とした目薬や眼鏡等がありますが、実際にはどの程度の効果が期待できるのでしょうか。

A.(1)点眼(低濃度アトロピン点眼薬)

- ・眼軸を伸ばす原因になる部分に働き、眼軸の伸びを抑制する効果が得られる。
- ・50～60%の抑制が期待される。しかし、治療開始時期や遺伝的要因も効果を左右する。
- ・その時点での近視を良くする治療ではない。

(2)オルソケラトロジー(特殊コンタクトレンズ)

- ・睡眠時に特殊なコンタクトレンズを装用する事によって、眼軸を調整し、起床時より裸眼での視力を一時的に回復させる方法である。けれども、近視が良くなるわけではない。

(3)コンタクトレンズ(遠近両用コンタクトレンズ)

- ・遠近両用のコンタクトレンズでは、周辺部の光が網膜の手前でピントが合うため、近視の進行が抑制される。

Q4.日常的にサングラス着用することを導入する高校も出てきたと、メディアで見聞きましたが、子供のサングラスの必要性、小学校での着用の必要性を教えてください。

A.小児の瞳は大人に比べ、光を通し易く紫外線の影響を受けやすくなっている。眩しさは、紫外線ではなく可視光線によるもので、サングラスで眩しさは遮られるが、紫外線は UV カットが施されているか否かによって、紫外線の透過率が変わるため、色の濃さだけで選択すると、逆に瞳孔が散大するため、多くの紫外線が透過されることになってしまう。最近では視力矯正の眼鏡やコンタクトレンズにも UV カットが施されている物もあるので、それらの商品を使うのも良いかと思う。

紫外線を受けると、角膜炎や翼状片、白内障等の障害を発生する危険も生じる。

結論として小児のサングラス使用に関しては、基本的に帽子的着用やスポーツ、外遊び時は、日陰を選ぶようにする。室内を含む学校生活全般を通して、常時サングラス等の着用を一律に推奨する十分な医学的根拠はない。

Q5.近隣に小児眼科はありますか。

A.内科でもいろいろな分野に分かれている様に、眼科でもどの分野に力を入れているかはあると思うが、小児眼科単独で診られているのは、埼玉県立小児医療センターくらいではないか。ただし、ここは医師の紹介状が必要である。

～第1回学校保健委員会 保護者様感想より～

・大谷中ガラス損壊事件のこともあり、不審者対策について気になっています。来月不審者対応避難訓練をされるとのことでしたので、不測の事態への備えが強化されることを願います。

眼科健診の結果報告を視聴している際に、娘が「近視は禁止！行進曲」を教えてくださいました。下の子がタブレットを使用するときに「30センチ」と声かけをしてくれるので、身についているようです。楽しく、ためになる指導をありがとうございます。

・児童の体力テストの結果をふまえ、家でできること、学校生活でできることを考えていければ」と思いました。

・富士見小の体力が県平均より低いことに正直驚きました。(我が子達もです)家庭でできる体力 up、体力づくりを早速やってみたいと思います。