メール配信

令和８年２月２４日
新潟市立沼垂小学校

学校保健委員会だより

沼垂小ホームページをご覧ください！　沼垂小情報をお知りになりたい方は

沼垂小 ←検索

学校保健委員会とは

学校保健委員会とは、学校・家庭・地域が学校の健康課題について協議し、健康づくりを推進するための組織です。

今年度のテーマ
「安心・安全・居心地の良い学校づくり」
～健やかな心とからだを育てる学校づくり～

本校は、広い校庭でのびのび過ごせる環境にありますが、活発な遊びの中でのケガや、生活習慣の乱れ、心の不調が背景にある来室も見られます。これらについて、多角的な視点から意見交換を行いました。一部を紹介します。

沼垂小学校　学校保健委員会

１　日時：令和８年２月１２日（木）
２　議題：
『安心・安全・居心地の良い学校づくり』
３　会場：ホール
４　参加者：
学校医　４名
保健師　１名
ＰＴＡ　３名
学校職員　５名
保健委員会代表児童　４名



1. 沼垂っ子の健康と安全の「今」

保健室の来室状況（R7 年 4 月～R8 年 1 月末）から見えてきた実態です。

保健室来室状況（総数：内科的 654 件、外科的 1356 件）



○ 外科的（ケガ）の傾向

・場所：普通教室（オープンスペース含む）が最も多く、次いで体育館、運動場です。教室でのふざけ合いや接触、体育・自由遊び中の転倒が目立ちます。

・部位：足・手・顔に集中しています。特に足部のケガが多く、走行中の転倒や、**とっさに手が出ず顔を打つ事例**が気になります。



○ 内科的（体調不良）の傾向

・頭痛（228 件）、気持ち悪い（196 件）、腹痛（144 件）の順に多くなっています 。

・睡眠不足や朝食欠食、精神的な緊張、気温変化などが背景にある「不定愁訴」も見られ、**生活習慣と心のケアの両面**が重要です 。

生活習慣の課題(意識調査より)

メディア利用について、動画視聴（2 時間以上）28.1%、テレビゲーム（2 時間以上）47.2%と、いずれも市平均を上回っています 。

新潟市生活・学習意識調査の結果（３年生以上）

質問項目	沼垂小	市平均
平日、YouTube など動画を 1 日 2 時間以上見ている。	**28.1%**	25.9%
平日、テレビゲーム（ICT 機器のゲームを含む）を 1 日 2 時間以上している。	**47.2%**	39.4%

児童 保健委員会の活動紹介



保健委員会代表児童４名が、今年度の活動について発表してくれました。

- 消耗品の補充（シャボネット・トイレットペーパー）
- 夏の体育館の窓開け
- 啓発ポスターの作成
- トイレの使い方動画の制作

「みんなが毎日をきもちよく、元気に過ごせるように！」「ピカピカで元気な学校を保ちたい」という保健委員の想いが伝わる、立派な発表でした。

2. 専門家からのアドバイス



協議の中で出された、家庭でも大切にしていただきたいポイントです。

○ 運動とケガについて

・**外遊びの減少**により、反射神経が鍛えられていない可能性がある。ケガをして学ぶこともあるが、防止のために動画等で学びを深めるのも一案。

・小さいころから**スマホ利用で指先は器用だが、大きな動きやバランス感覚が不足**し、顔面から転倒する子が増えているのでは。**日々の運動習慣**が大切。

○ 生活習慣と健康について

・水筒でのスポーツドリンクの飲み癖は、**むし歯増加**につながるため心配。

・パパも育児参加が当たり前になっている時代。パパも子どもの声を聴くようにするとよい。**いつでも相談に乗るよという周囲のスタンス**が、子どもの安心感につながる。

3. 学校と家庭で取り組みたいこと

☆ 「ケガ 0」は難しい。でも自分の体を守る力を

ボディイメージを育み、運動を習慣化しましょう。家庭でもお子さんと一緒に取り組んでみてください 。

☆ 生活リズムを整える

メディアの利用時間を見直し、質の良い睡眠を確保することで、頭痛や腹痛といった不調の軽減につなげましょう。

☆ 沼垂で子どもを支える

温かい地域性・PTA 活動への参加のしやすさは沼垂の強みです。学校・家庭・地域で子どもたちを見守る輪を広げていきましょう。

学校では、これからも子どもたちが心身共に健やかに成長することができるように取り組んでいきます。
ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。
「安心・安全・居心地の良い環境」を、これからもみんなで作っていきましょう。
今後もご協力をお願いいたします。

