

～健康保健に関するアンケート 問2・問4・問6の記述回答～

☆アンケートの集計は、本年度のPTA教養部の方々にやっていただきました。ありがとうございました。

問2 お子様の心身の健康に関して、どのようなことが気になりますか？

- <1. 2年>
 - 食事やおやつ・・・好きな物しか食べない
食べ過ぎ
食が細い
かまない
食べムラがある
スピードが遅い
 - 心の健康・・・ネガティブ思考
母親の姿が見えなくなると不安になる
ドラマで殺人シーンを見て、泣く
友人関係・友達との関わり
 - その他・・・目の健康
運動不足
視力低下
肥満
偏食
- <3. 4年>
 - 食事やおやつ・・・食事はほしがるだけ与えてよいか
食べすぎ
休日に朝食をとらない（長期休みが不安）
 - 心の健康・・・友達とのトラブル・いじめ
不安になりやすい
ストレス性蕁麻疹が出る
悩みがあると、独自の遊び方をする（絵を描くなど）
急に情緒不安定になり、どうすることもできない
イライラしていることが多い
変な嘘を平気で言う
大人の顔を気にしすぎる
うまく自分の意見が言えない
 - その他・・・花粉症
姿勢・視力
少し太り気味
外反母趾のようで気になる
先生が手加減せずにやってくる
- <5. 6年>
 - 食事やおやつ・・・食べ過ぎ
偏食
野菜嫌い
 - その他・・・アレルギー体質
花粉症
肥満気味
視力低下
尿を我慢できない
夜尿症
姿勢

問4 お子様の健康に関して、特にどのようなことを心掛けていますか？

- <1. 2年>
 - 睡眠時間・・・時間を決めて寝かせる
早寝早起きを心掛け、声かけをする
8時間、9時間以上の睡眠をとる
休日と同じ時間に寝かせ、起こす
しっかり睡眠をとらせる
生活リズムを整える
6時30分起床、21時30分就寝
 - 歯の健康・・・朝夜、しっかり歯磨きをさせる
夜は仕上げ磨きを必ずする
定期健診にしっかり通う
キシリトール、フッ素
電動歯ブラシで磨く
仕上げ磨き
 - メディア・・・テレビを見せない
SNS禁止
時間・ルールをしっかりと決める
テレビをつけっぱなしにしない
宿題を必ず終わらせてから、テレビやゲームをする
閲覧内容を確認する
寝る前は見せない
 - 食事やおやつ・・・調理方法を工夫する
朝ご飯をしっかり食べさせる
バランスよく食べさせる
嫌いなものも一口はチャレンジさせる
手作りにこだわる
家族そろって食事をする
間食は、時間と量を決める
楽しく食事する
ジュースを飲んだら水分をとる
よく噛む
 - 心の健康・・・ハグをする（1日1回）
スキンシップを忘れない
2人の時間（母と子）をとる
向き合って目を見て話を聞く
その日の出来事を毎日聞く
 - その他・・・目の健康
テレビの見方
姿勢
運動
外遊び
- <3. 4年>
 - 睡眠時間・・・早寝早起き（6時、21時）
 - 歯の健康・・・朝夜の歯磨き
定期健診にしっかり通う
こだわった歯磨き粉を使用
歯磨きチェック
歯列矯正
 - メディア・・・1日1時間以内（30分、10分×3回）
長時間見ない
時間を決めて見る
見る動画の内容を制限
やるべきことが終わってから
親がいる場所での動画やゲーム
ゲーム（フォートナイト）の説明、勉強会を家族で行った
ゲーム以外に楽しいことを（外遊びなど）

- 食事やおやつ・・・栄養バランスが整っていること
おやつはダラダラ食べない
1日1回3時
夜食べ過ぎない、朝しっかり食べる、飲む
苦手な食べ物でも食べる努力をする
ヨーグルト、果物を与える、しっかり噛む
なるべく無添加・国産の物を選ぶ
あめ・ガムは食べさせない
- 心の健康・・・なるべく話を聞くようにする
あいさつをしっかりとる
好きな事は、なるべくやらせる
「好きだよ」「愛してるよ」と伝える
ハグ、スキンシップ
表情や言動、変化に気をつける
親の理想を押しつけないように
なるべく意思を通す
家では安心して過ごせるようにする
家族以外の人との交流
- その他・・・目の健康
運動、外で遊ぶ
言動
勉強中の姿勢（背中が丸くならないように）
- <5. 6年>
 - 睡眠時間・・・早寝早起き
決まった時間に寝かせる
十分な睡眠時間確保（7時間以上、8時間）
休日でも睡眠不足にならないようにする
寝不足が続かないようにする
生活リズムをと整える
夜更かししない
きちんと眠れているか声かけ
 - 歯の健康・・・歯磨きの声かけ（朝・晩）
仕上げ磨き
フッ素
定期健診（予防に力を入れる）
虫歯治療
両歯でバランスよくかむ
時間をかけて鏡の前で磨く（最低5分）
食べたらずきに歯磨き
 - メディア・・・時間を決める
見守り設定
親の目の届くところで見せる（YouTube）
なるべくゲームはしない
YouTubeは毎日見ない
姿勢に気をつける
夜遅くまでやらない
宿題が終わらなければやらない
ルールを決める
ルールを破ったら罰を与え、徹底する
スマホは土日のみ
 - 食事やおやつ・・・バランスよく食べる
朝食をしっかり食べる
ダラダラ食べない
おやつお菓子よりおにぎりやパン
添加物がないものを選ぶ
苦手な物も少しは食べる
手作りの食事
ジュースやおやつを食べ過ぎない
糖分を取り過ぎない
野菜をしっかり食べる
食べ過ぎないように調整
アミノ酸、プロテイン、青汁摂取
苦手な物を食べれるよう工夫する
 - 心の健康・・・笑顔、とにかく笑う
会話を大切に
相談にのる
話を聞く
家族で話す時間をつくる
家族そろって食事を食べる
親子で一緒に遊ぶ
休日は体を動かす
帰宅後の表情や会話の変化に気づく
毎日好きと伝える
抱きしめる
いつも味方だよと伝える
口うるさく注意しすぎない
 - その他・・・運動
友達について話を聞く

問6 どのような講演を聞いてみたいですか？（その他の回答）

- <1. 2年>
 - 視力低下
子どもの体重の調整
スマホのしすぎ、心身の健康
いじめ問題
コロナ禍で子どもたちができること
- <3. 4年>
 - 視力低下防止について
携帯トラブル
子どもの心理
目・ゲームが与える影響を、子どもが分かるように説明
友達との関わり方
コロナ禍の影響（運動不足・ストレスなど）
読み聞かせが与える心への影響
- <5. 6年>
 - 思春期の心の変化
コロナ禍生活からの子どもへの影響
ゴールデンエイジ

アンケートの集計結果を参考にし、第1回学校保健委員会で、磯辺っ子の問題点や改善点について協議しました。ご協力、ありがとうございました。

