



肥満児童数の割合が、区内で1位!?

校長 横山 稔

大田区学校保健会がまとめた「おおたの学校保健」という冊子があります。毎年、出版されていて、令和2年度の会報で55号となる歴史ある冊子です。先日、令和2年度の結果をまとめた冊子が手元に届きました。大田区内の各学校で行った調査や研究が掲載されていたり、校医の先生や栄養士の先生からの記事もあります。冊子の最後には資料のページがあり、区内小学校59校、そして千葉県にある館山さざなみ学校も含めた計60校の児童の身長・体重はもちろんのこと、定期健康診断の結果、心臓検査や尿検査・結核検診の状況など詳しく数値が載っています。そのなかに、「令和2年度 肥満児統計数」というページがあります。肥満児童数の割合が%で一覧表になっています。60校すべての平均値を計算したところ、肥満児童の割合は、4.5%でした。ところが、驚くことに大森東小学校は、この数値が9.3%になっています。平均値の倍以上の数値です。異様に高い数値です。気になり近隣の小学校も確認しました。たとえば、中富小4.2%、開桜小5.5%、大森五小6.1%入新井第五小1.9%でした。よくよく調べてみたところ、大森東小学校が60校で一番高い数値でした。わかりやすく言えば、100人児童がいたら9名が肥満児童だという割合です。少ない学校は1名という割合です。千葉県の館山さざなみ学校は、もともと病弱やぜんそくの児童、また肥満傾向の児童を受け入れる全寮制の小学校ですから、もしかしたら肥満児童も多いのではないかと思います。調べてみました。8.0%でした。平均よりも高いですが、大森東小学校よりは低い数値でした。さざなみ学校では、早寝早起きの規則正しい生活、そして間食などはできないことになっています。さざなみで生活した児童は、多くの児童がスリム体型になって帰ってきます。

さて、大森東小学校の児童は、なぜ肥満児童が多いのでしょうか?素朴な疑問が生まれました。そこでまず、肥満傾向になる児童の原因は何であるのかを調べました。その原因として、

- ①カロリーオーバー
 - ②おやつ、ジュースのとりすぎ
 - ③運動不足
- 以上の3点です。

次に、対策としてどうすればよいのかを調べました。

- 対策①食事の時間、量をきめる。(規則正しい生活をする)
- 対策②おやつ、ジュースの時間、量をきめる。(油や糖分の多い物は控える)
- 対策③体を動かす。(適度な運動を楽しく続ける)
- 対策④ジュースを控える。(ジュースをやめ、お茶やお水にする)

そして、このほかに書かれていたことは、

- ・おやつでお菓子を袋ごとそのまま出さない。小皿に分けて出す。
- ・脂質、糖質の多い偏った食事はしないように気を付ける。
- ・油分の多いスナック菓子類は控える。

学校目標

- ・考える子ども
- ・温かい子ども
- ・強い子ども

11月行事予定

11/1	月	全校朝会
3	水	文化の日
5	金	避難訓練(津波)
8	月	全校朝会
9	火	安全指導
10	水	体育朝会
13	土	学芸会保護者鑑賞日 給食あり、5時間授業 補習(3/4/6年)
15	月	振替休業日
17	水	校内研究会1年5時間授業
18	木	都学力向上を図るための調査5年
19	金	就学時健康診断、全学年午前授業
22	月	全校朝会 個人面談①
23	火	勤労感謝の日
24	水	自転車教室3年 全学年午前授業
25	木	交通安全教室低学年3校時高学年4校時 B時程5時間個人面談②
26	金	B時程5時間個人面談③
29	月	全校朝会 委員会活動
30	火	B時程5時間個人面談④ 都学力向上を図るための調査4年

11月の生活目標	落ち着いて学習にはげむ
11月の安全目標	廊下や階段は正しく歩く

もし子どもの肥満を放置するとどうなるのでしょうか。将来的に糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病となり、これらは動脈硬化を進め、若い年齢でも脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。

今回、肥満傾向の児童数が多いことがわかり、学校としてできることとして、積極的に外で遊ぶように働きかけ、少しでも体を動かす時間を増やすようにします。しかし、対策のほとんどが、ご家庭に関する事が多いため、是非、ご家庭でもお子様の食生活を中心に、注意をお願いします。対策①～④のなかで実践できることを継続して行ってください。

子どもの将来の健康のために・・・。