

## 令和5年度 学校保健委員会

2月16日(金) 令和5年度の学校保健委員会が開催されました。参加者は准校長・教頭・保健主事、学校内科医・歯科医・薬剤師と養護教諭、PTA 役員です。保健主事や養護教諭の皆さんが日頃感じている子ども達の健康に関する気づきより、今年度のテーマとして「肥満について」を選定したというお話がありました。

委員会の内容は主に2つです。

- ① 学校より子ども達の現在の肥満度について
- ② 学校内科医・学校歯科医・学校薬剤師からの情報

それぞれの内容は

- ① 小児肥満症は、6～18歳未満の生徒に対する肥満度を診断の基準に用います。  
私たち保護者が健康診断結果から連想しがちな「肥満＝BMI」とは異なることには目から鱗でした。  
【肥満度: 肥満度(%) =  $100 \times (\text{現在の体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重}$ 】  
【BMI:  $\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{現在の体重} / (\text{身長}(\text{m}))^2$ 】  
肥満度は子ども達が所属する学年標準年齢とその年齢に紐づいた標準体重で導き出されるため(例: 中2の男子 = 14歳標準体重 = 52.9 kg) 誕生日の早い遅いによっては、肥満度の増減に大きな波が見受けられる。
- ② 内科医より: 高校卒業後は運動量が大きく減るため肥満症となる割合が増える傾向がある。卒業前から各家庭での規則正しい食事習慣(時間を決め、バランスがよい)を意識して過ごすことを心掛けて欲しい。そして、卒業後も食事習慣と運動量を意識した社会生活がおくれる環境を保護者としてつくっていくことが肥満症の予防につながる(自宅で暮らす方 > 施設で暮らす方 肥満が多い)。  
肥満指導のためには、早い時期に栄養指導に入り、中学部卒業の段階で肥満解消をすることがムリなく肥満をコントロールできる方法である。  
肥満になる原因として 1. 食べすぎ 2. 運動不足 3. 食べ方の異常(不規則な食事時間・深夜の食事・過度な飲酒を伴う食事) 4. ジャンクフードの摂取 5. 遺伝的要素 6. 内分泌異常 また、近年増加している原因として「テレビやタブレット等での動画視聴時間の長時間化」がある 視聴時間にごろごろする → 長時間動かない → 飲食シーンで食欲増加 → ながら食い して太りやすい。

歯科医師より: 肥満対策として「飲み込む前に さらに 5 回追加してよく噛むこと」を推奨された。

薬剤師より: 薬剤性(向精神薬・抗てんかん薬の副作用)肥満 も起こりやすいとの情報があった。

まとめとして、本校に通う子ども達には、さまざまな点で肥満になりやすい傾向(要素)があること。肥満度が高い・肥満期間が長いほど、卒業後に生活習慣病のリスクが高まるので、在学中の早い時期から対策を講じることが大切であることがわかりました。

まずは、我々保護者こそ健康的な生活習慣を身につけたいものです。

PTA 副会長