

目標とはかけ離れた結果が

小学校の児童生徒の健康に関する諸課題に対応し、学校体育・食育・学校保健の3分野の総合的かつ体系的な取り組みに関する『健やかな体の育成プラン』というものが、文部科学省の施策目標下、各自治体で作成されています。

その検討委員会の委員に、地元薬剤師の代表として参加することになりました。メンバーは、保健体育講座の大学教授、食品栄養学科の大学准教授、中学校と小学校の体育部会会長、中学校と小学校の父母教師会会長、小学校の養護教諭、小学校の栄養教諭、医師、歯科医師、薬剤師という、その道のプロばかりです。

児童生徒の健康に関する諸課題に対応し、各々の分野の意見を反映することなどを目的に話し合いが進んでいきます。

2017（平成29）年に前回のプランが作成されましたが、その後コロナ禍で、児童生徒の食育、学校体育、学校保健の3つの領域において、目標とはかけ離れた結果になっていることが分かりました。

例えば、体力測定の結果、明らかに体力が低下しているし、給食の残食が多くなっている。コロナ禍で体育の授業に制約がかかり、プールの使用もできず、夏休みのプール開放も中止。放課後に友だちと遊ぶこともできず、給食は前を向いて座り、黙食。そのため給食の時間が楽しくなくなった、あれこれ話しながら食べられないので、自分が好まないものは残してしまうという悪循環から、残食が

店頭から たんじちは

第144回

児童の健康問題を専門家が話し合う コロナ禍後の体力低下を懸念

運動不足や食生活の変化などがあり、子どもたちの健康状態が心配です。専門家が集まる検討委員会が設けられ、私も薬剤師として参加することに――。



とても増えたそうです。

委員の中から「そんなところまでコロナ禍の影響があったのですか」という声がかかるほどです。これから何か月かけて検討が進みます。'17（同29）年のプランを基準にするか、コロナ禍で目標から下がってしまった結果を基準にするか、検討課題はいろいろありますが、途中パブリックコメントで意見公募したりしながら、最終案が策定されます。

強すぎる運動は負担になる

学校から離れた私たちの生活の中でも、コロナ禍で運動量が減り、からだを動かすことが少なくなっています。

筋肉量が減り筋力が低下したことで、つまずきやすくなったり、脚・腰・膝が痛くなったりする人が増えています。

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に変更となり数か月が経ち、様子を見ていた人たちも行動を始めるころと思います。体力が相当低下してしまっているということを入念に入れておかないと、強すぎる運動・トレーニングが、逆に関節や筋肉を痛めることになりますから、注意が必要です。

宮川薬局（宮城県仙台市）代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ
宮川季士先生

プロフィール

1976（昭和51）年、東北薬科大学（現・東北医科薬科大学）卒業。'78（同53）年、同大学大学院修士課程修了。'87（同62）年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「体力に合った運動を続けていきましょう」

