

保護者様



# 学校保健委員会だより



平井中学校 健康保健部



7月16日(火)に、第1回学校保健委員会(参加者22名)が行われました。参加者のみなさんには、大変お世話になりました。貴重なご意見をありがとうございました。

学校保健委員会で話し合われた内容につきまして、下記のとおりご報告いたします。



## 1 本校の現状と課題について

### ① 健康状況について

- ・1年生は、男女とも身長・体重の昨年度の県平均・全国平均を上回っており、体格がやや大きめである。
- ・う歯のない者の割合は全体の約7割を占めている。なかでも、3年男子が8割と高かった。食後の歯磨きや、歯科医院で定期的に検診・治療を行っている成果があらわれている。
- ・視力低下者(1.0未満の者)の割合は、県と比較すると全体で約6%低い。(県57.1%, 本校51.2%)

### ② ヘルスチェックの結果について(下記資料参照)

#### 夏休みの取り組み予定

- ・「体育祭頑張ろう! 栄養満点朝ごはん・デザートレシピ」募集 ※別紙参照



## 2 指導・助言

### 学校医 神尾政彦先生より

- ・ヘルスチェックの取り組みはとても良いので、今後も継続して行ってほしい。
- ・今年の夏も、とても暑くなることが予想されるので、熱中症は予防の観点から意識を高めていきましょう。体力のある中学生でも、その危険性はあるので、基本的な生活リズムをまず大切に。

### 学校歯科医 石津貞之先生より

- ・例年と変わらず、むし歯のある生徒は少なかった。しかし、むし歯の多い生徒は治療ができておらず、歯垢が歯石となつてこびりついている。定期検診を勧めてほしい。
- ・2週間以上続く口内炎や、痛みのない口内炎は注意が必要。早めに歯科医または口腔外科を受診すること。



### 学校薬剤師 君和田理恵先生より

- ・今年度の水質検査の結果は、プール・飲料水ともに異常なしで、安心安全な環境である。
- ・健康補助食品(サプリメント)は、あくまでも「補助」である。余計な添加物が含まれているものもたくさん市場に出ている。中学生は身体を作る大事な時期なので、食物でバランスよく栄養をとるように。

平井中 ヘルスチェック(R元年度1学期)											
1.毎日の朝食						2.睡眠時間					
	1年	2年	3年	合計	%		1年	2年	3年	合計	%
食べない	2	2	4	8	3%	5時間以下	1	2	0	3	1%
週1~3日食べる	9	5	8	22	8%	5~6時間	11	17	14	42	16%
週4日以上食べる	6	14	11	31	12%	6~7時間	27	42	45	114	43%
毎日食べる	62	84	60	206	77%	7時間以上	40	44	24	108	40%
合計	79	105	83	267		合計	79	105	83	267	

・朝食喫食率は全体で77%で、昨年度1学期の80%より3%低下した。(1年生78%, 2年生80%, 3年生72%)  
 ・大体の生徒が6時間以上の睡眠を確保しているが、睡眠に関しては就寝時刻も大切である。成長ホルモンが分泌されるのは23時~2時の時間帯なので、この時間には就寝するように呼びかけていきたい。

3. 身体の調子						4. 授業中の眠気					
	1年	2年	3年	合計	%		1年	2年	3年	合計	%
いつも不調	4	1	2	7	3%	毎日居眠りする	0	1	1	2	1%
週1程度で不調	18	16	12	46	17%	時々居眠りする	10	21	27	58	22%
月1程度で不調	26	46	35	107	40%	眠いが居眠りしない	49	75	50	174	65%
いつも好調	31	42	34	107	40%	眠くならない	20	8	5	33	12%
<b>合計</b>	<b>79</b>	<b>105</b>	<b>83</b>	<b>267</b>		<b>合計</b>	<b>79</b>	<b>105</b>	<b>83</b>	<b>267</b>	

・8割の生徒が体調良く過ごしている。  
 ・眠くならないと答えた生徒は約1割で、だいたい居眠りをせずに頑張っている。日中の眠気は、朝食や睡眠時間とも関係があるので、基本的な生活習慣に関する保健教育は継続して行っていく。

5. ストレス度は						6. SNS・ゲーム依存状況					
	1年	2年	3年	合計	%		1年	2年	3年	合計	%
ストレスMAX	8	5	5	18	7%	1日2時間以上	33	44	25	102	38%
ストレス度60～90%	26	20	15	61	23%	1日1時間程度	30	44	42	116	43%
ストレス度30～60%	23	52	45	120	45%	1日30分以内	9	6	12	27	10%
ストレス度0～30%	22	28	18	68	25%	持っていない	7	11	4	22	8%
<b>合計</b>	<b>79</b>	<b>105</b>	<b>83</b>	<b>267</b>		<b>合計</b>	<b>79</b>	<b>105</b>	<b>83</b>	<b>267</b>	

・ストレス度を高く感じている生徒は約3割だった。適度なストレスは、誰も感じることだが、ストレスとの付き合い方の保健教育を推進したり、ストレスMAXと答えた生徒に関しては、その内容を面談等で聞き、対応していく。  
 ・SNS・ゲーム依存状況は、1日2時間以上の利用生徒は38%で、昨年度1学期の20%よりも増えている。(1年生41%, 2年生42%, 3年生30%)2年生は昨年に引き続き利用時間の長い生徒が多い。

7. 心身ともに健康だ						8. 自分の事は好き？					
	1年	2年	3年	合計	%		1年	2年	3年	合計	%
思わない	7	3	3	13	5%	嫌い	12	12	6	30	11%
どちらでもない	26	37	24	87	33%	どちらでもない	49	62	60	171	64%
まあまあそう思う	29	43	43	115	43%	まあまあ好き	16	26	13	55	21%
とてもそう思う	17	22	13	52	19%	とても好き	2	5	4	11	4%
<b>合計</b>	<b>79</b>	<b>105</b>	<b>83</b>	<b>267</b>		<b>合計</b>	<b>79</b>	<b>105</b>	<b>83</b>	<b>267</b>	

・心身ともに「まあまあ・とても」健康だと答えた生徒は62%だった(1年生57%, 2年生62%, 3年生66%)  
 ・自分の事が「まあまあ・とても」好きと答えた生徒は25%だった(1年生22%, 2年生29%, 3年生20%)  
 ・健康への関心と充足感や自己肯定感を並行して高めていけるような取り組みをしていきたい。