

令和5年度 第1回

# 学校保健委員会だより

令和5年7月4日  
長崎市立長崎中学校

令和5年度第1回学校保健委員会を6月27日に図書室にて開催いたしました。今回は、学校保健委員会会員会則の確認及び役員選出、学年主任・生徒指導主事・体育主任・養護教諭から生徒の実態と課題について報告をさせていただきました。また、参加いただいた保護者の皆様からお子様の御家庭での様子、学校三師の先生方からは、専門的な立場より御指導・御助言をいただきましたので、主な内容を御報告いたします。

参加者：職員：校長、教頭、教務主任、1・2・3学年主任、体育主任、生徒指導、保健主事・養護教諭  
三師：校医浦山先生、薬剤師水野先生  
保護者：育成会役員2名、サポーターさん2名 合計15名

## 1 役員選出・承認

○委員長：校長 ○副委員長：松尾さん（育成会会長） ○常任委員：学校三師の先生方 ○書記：養護教諭

## 2 生徒の実態と課題について（主なもの）

### （1）定期健康診断結果

○視力検査：裸眼視力のAの者が県平均と比べて少ない学年があったり、裸眼視力B以下の割合が昨年より増加している学年もあり、学校全体で視力低下が問題である。視力は学習にも影響してくるので、メディアの使用や姿勢など注意が必要。

○歯科検診：すべての学年で、DMFT（永久歯の1人あたりの平均むし歯数）が県平均を下回っているが、1・2年生は昨年度の結果と比べるとDMFTが増加または変化が見られない。CO（むし歯になりそうな歯）や軽度の歯肉炎とスクリーニングされている生徒は減少傾向にある。しかし、むし歯の受診率に関しては、昨年23.5%であった。必ず、受診をお願いします。

《歯科校医馬場先生より 今年度の歯科検診の所感》

- ・むし歯の重症者がいなかった
- ・一人で複数本むし歯がある生徒も少なかった。
- ・1年生の軽度の歯肉炎が多かった。
- ・全体的に歯石付着者（ZS）が多かった。
- ・歯並びを治そうと思う（矯正治療）生徒が増えていた。

### （2）保健室来室状況

例年と同様生活習慣の乱れにより来室する生徒もいるが、今年度は5月後半に体力テストが始まって熱中症を訴えて来室する生徒が多かった。夏の暑い日だけではなく、梅雨の時期でも熱中症は注意。水分補給をこまめにしたり、冷房がききすぎる部屋ばかりにではなく、暑さに徐々に慣れていくことも大切。また、5月に入ってから長崎でもインフルエンザが流行しだした。2週間前くらいから本校の近隣校でも流行が見られるので注意が必要。

### （3）生活習慣

○朝食の有無：毎日ご飯を食べるという生徒は1年生で81.7%、2・3年生も90%台。中には、「食べる時間がない」「食欲がわからない」という理由から全く食べない生徒もいた。朝食は、体温上昇や脳のエネルギー減となるため朝から食べる習慣を身につける必要がある。

○睡眠時間：中学生に必要な睡眠時間は8時間以上といわれているが、1・2年生は35%前後、3年生に関しては14%としか取れていない。平日の睡眠時間6時間未満の生徒は、就寝時間が24時以降と全員答えている学年もいた。また、睡眠時間が8時間の未満の生徒に聞いた授業中の眠気について、どの学年も「毎日眠ってしまう」「時々眠ってしまう」と答えた生徒が4割前後から5割いた。

○平日の学習時間及びメディア時間：学習時間に関しては、1・3年生は1～2時間勉強している生徒が多く、2年生は1時間未満が多かった。平日のメディア利用時間は2・3年生に関しては2時間以上が多かった。平日に関して自宅での学習時間以上にメディアを使用していた人数がどの学年も30人以上いた。

○休日のメディア時間：2～3時間が多いが中には6時間以上と答えている生徒もいた。メディアに関して、使用時間だけではなく「自分はメディアに関して自制心があるか」という質問をした。1年生では73%、2年生では42%、3年生では56%が「ある」と答えていたが、「ある」と答えた中にはどの学年も休日に6時間以上している生徒がいた。実際には、「やめられない」という現状があるよう。

○メディアに関しての家庭でのルール：全学年でルールがある家庭は60～70%にとどまった。ルールの内容に関しては、「夜9時以降は使用しない」や「時間制限がある」「リビングで使用する」「課金しない」「1日6時間まで」「勉強をした分だけ使用できる」などのルールがあった。また、ルールについて「守れている」と答えた生徒は、ルールがあると答えた生徒のうち、1年生では92%、2・3年生では76%しかいなかった。

○排便：毎日排便がある生徒は70%前後であったが中には1週間に1回しか出ない生徒や排便の習慣を把握していない生徒もいた。便は「お腹の健康のバロメーター」とも言われている。基本的に毎日食べるので毎日排便があることが基本。ますみクリニックの山口先生によると、肩幅くらいの長さで水に浮き、臭くない便が基本で、腸が弱いとメンタルも弱くなるそう。さらに、全身の免疫細胞の60～70%は腸にあるそうで、腸内の環境がいいと元気になる。

○歯みがき：1日3回磨いている人が1・2年生は48% 3年生においては23%しかいない。今年度もむし歯予防のため7月より歯科校医の馬場先生のご指導のもとフッ化物洗口を開始予定。

#### (4) 各学年の生徒の学校生活

○1年生：明るく素直な生徒が多いが、集中が続かず気が違うところに行く生徒もいる。また、学校生活に慣れてきた分悩みを抱える生徒も出てきて、心のケアが必要だと感じる場面も増えてきたのでこれからも小さな変化を見逃さず、声をかけていきたい。給食は時間もそう遅れることなくよく食べるが、好き嫌いもあり、2～3口でも食べるように指導している。昼休みは、外で遊んだり、教室や図書館で過ごしている。部活動に入っていない生徒もいるが1年生では地域のクラブに所属している生徒が多い。授業中に寝ってしまう生徒も1～2名おり、声をかけると部活動の疲れや部活と塾の両立で苦労している様子が多い。ゲームのキーワードも聞こえるので上手に時間を使えるようにアドバイスしていきたい。

○2年生：欠席がちの生徒が数名いるものの、多くの生徒は元気に学校生活を過ごしている。給食は食べる量が増え、どのクラスもほぼ完食である。また、中総体が終わり新体制での活動に大いに期待を持っており、新たな気持ちで頑張ろうという強く意欲が感じられる。一方、ゲームやスマホを夜遅くまで使用している生徒がおり、登校した時点で寝不足のために疲れきった様子が見られる生徒がいる。

○3年生：優しい生徒が多い。昨年度の3年生と比べて給食はよく食べる。他の生徒に食べてもらっていることもあるが、好き嫌いも少ない。体力テストの結果から2年間で体力がかなり伸びた。昼休みなどはタイピングに没頭する者、読書する者、友達と楽しそうに話をするものなど様々だが、学習以外で chromebook を使用している者もいる。体育大会への取組はエンジン始動が遅かったがよく頑張っていた。また、中総体も最後までよく頑張っていた。

#### (5) 生徒指導

生徒の話を聞くと、寝る直前までゲームやスマホ (Tik Tok YouTube Twitter Instagram) をして目目がさえて眠れず5時半～8時間睡眠の生徒が多い。スマホは、家庭で決まったスマホの置き場所がなく自分の部屋でスマホやゲームができる。ルールがない家庭もあるが、ルールがあってもゲームに課金しないというルールしかない家庭もある。中には厳しく親から使い方について言われている家庭もある。そして、ほぼ毎日オンラインゲームに参加していて平日は 17:00～22:00 まで、休日は1日 (8:00～21:00) 中しているという生徒もいる。

#### (6) 体育科

スマホ依存で心身ともに体力不足を感じる。アンケート結果より、体力に自信がない生徒も多いが、体力は必要だと感じ、体を動かすことは苦手だが頑張っている生徒も見られる。外遊びやスポーツを行う機会が減少してきているので生活の中に意識的に運動を取り入れる工夫が必要である。

#### (7) 保護者から (保護者アンケートも含)

- ・ネットを見ている時間が長いので、目や脳に与える影響が気になる。
- ・ケガしてから直すために早く寝るようになった。
- ・夜は元気だが、朝がすっきり起きられない。
- ・スマホのロックを一度外すとずっと使っている。「使う」「使わせない」のせめぎ合い。
- ・あえて早い段階から自立してほしくてあえてスマホに制限をかけていない。
- ・アンケート結果から子どもたちにとって「自制心とは？」と感じた。
- ・学習時間が短いという結果もあったが、なかなか勉強しない。アンケートにあった「勉強した時間分メディアを使用している」というルールを参考にしようと思った。

### 3 学校三師の先生方より 保護者からの事前質問への回答

#### (1) 学校医浦山先生

Q. 健康診断の「しゃがみ込みができるかどうか」という項目、恐らく遺伝子レベルで親子ともにできませんが、重要なのか？

⇒しゃがみ込みという動作は、股関節や膝関節、足関節の最大に近い屈曲が必要。足関節の可動域の柔軟性が低い場合は、後ろに転がったりする。できない原因として中学生はちょうど成長期にあたり、筋などが過緊張になり柔軟性を失う。その状態で部活動などで激しい運動をするとさらに筋肉は柔軟性を失う。また、現代の生活様式も関係している。以前は、畳の部屋があり日常生活でしゃがみ込む動作ができていて自然にストレッチができていたが、和式トイレを使ったことがないなどしゃがみ込む動作が日常生活からなくなったことも原因。しゃがみ込みができないということは、股関節などが固まってしまっているということなので一度整形外科を受診してみてもよい。

## (2) 学校薬剤師水野先生

Q. 元気に朝を迎える方法はあるか？

⇒睡眠の質の問題でもある。マウステーピングをすることで睡眠の質が上がる。口が乾くと、交感神経が優位になるので眠れていないことになる。マウステーピングをして口の中が潤うと眠りやすくなる。最近では、子どものいびきが増えている。マウステーピングをすると、いびきだけではなく、夜間頻尿など多くの症状が改善する。保健室に「世界一簡単な驚きの健康法 マウステーピング」という本を置いているので見てみてほしい。

## (3) 歯科校医馬場先生

Q. いつまでも歯ブラシをくわえていて歯みがきができていないので集中してできるようにするには？

⇒歯みがきの回数↑＝むし歯の数↓は一概に言えない。必ずしも「磨いている」＝「磨けている」ではない。回数も大切（最低でも朝と夜）だが、それよりもしっかり磨けていることの方が大切。対策として「ながら磨きをしないこと」「しっかり鏡の前で歯を見ながら磨く時間、習慣をつくること」「歯ブラシだけではなく、デンタルフロスなどの補助用具も使用してみる」「デンタルリンスなども自分のお気に入りのものを探して使用する」などがある。現代では、YouTubeなどの便利なツールもあるので『歯みがきを上手に行う方法』など検索してご家庭でも実践してほしい。

## 4 今年度の活動計画

生徒の学校での様子やアンケートより、「メディアに触れる時間が長く、そのため睡眠時間が短い、そして朝が起きられずに朝食を欠食してしまう」という課題がわかった。

年間テーマ：「規則正しい生活習慣を身につけ、心身の健康の保持増進を図る」

重点努力事項：生活習慣の改善の取組（食事・運動・睡眠・メディア）

重点努力事項に対する取組：

**食事** 全学年対象、栄養教諭による食育指導  
食育だより発行

**運動** 体育科による体力向上実施

**睡眠・メディア** 校内及び小中連携でメディアコントロールチャレンジを実施  
生徒及び保護者向け講演会を実施

次回の学校保健委員会は2月29日（木）を予定しております。開催日時等は、後日御案内いたします。今後も本校の学校保健活動の充実のため、御協力いただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。