

令和5年度 第1回 学校保健委員会

日 時：令和5年6月27日（火）

13：40～14：30

場 所：長崎中学校

長崎市立長崎中学校

令和５年度 第１回 学校保健委員会会順

1. 開会あいさつ（学校長）
2. 学校三師の紹介・会員紹介 P.2
3. 会則の確認及び役員の選出 P.3
4. 情報提供及び協議
 - （１） 学校保健安全年間計画について P.4～5
 - （２） 定期健康診断結果・保健室利用状況等について P.6～16
 - （３） 生徒の様子について（教職員・家庭より） P.17～18
 - （４） 令和５年度活動内容について P.19
5. 学校三師より P.20
6. 閉会のあいさつ

令和5年度 学校保健委員会名簿

会 長（3－1）	松尾 延大
副 会 長（3－1）	藤田 庄三
副 会 長（3－1）	大木 円香
副 会 長（2－2）	譚 真
副 会 長（2－2）	荒木 文子
副 会 長（2－1）	日枝 省三

第1回 参加保護者

1－1	杉山 奈都美	1－2	岡村 雅友美
-----	--------	-----	--------

学校医	浦山 哲
学校歯科医	馬場 年明
学校薬剤師	水野 恭伸
校長	種吉 信二
教頭	鬼塚 喜隆
教務主任	上野 大輔
1年学年主任	上野 陽子
2年学年主任	原田 潤一郎
3年学年主任	臼井 政嗣
生徒指導主事	一瀬 亜希子
保健体育主任	大道寺 洋子
保健主事・養護	伊東 彩

学校保健委員会会則

長崎市立長崎中学校

第1章 名称及び事務局

- 第1条 本会は長崎中学校学校保健委員会と称する。
第2条 本会は事務局を長崎中学校内に置く。

第2章 目的と事業

- 第3条 本会は、学校の環境衛生を整備するとともに、生徒の健康の保持増進、保健的習慣の形成をはかるため、研究協議と連絡調整を行うことを目的とする。
第4条 本会は、前条の目的を達成するために次の事業を行う。
1. 学校保健計画の立案と実践後の評価
2. 生徒の体力向上に関する研究と実践
3. 学校環境衛生の維持、改善、整備
4. 保健教育の充実と望ましい保健習慣の育成
5. 学校保健活動への、校内及び家庭の理解と協力
6. 保健安全に関する各種関係機関との連絡調整
7. その他、目的達成に必要な事項

第3章 構成

- 第5条 本会は次のメンバーで構成する。
学 校・・・校長、教頭、教務主任、学年主任、保健主事、
養護教諭、体育主任、生徒指導主事
学校三師・・・学校医、学校歯科医、学校薬剤師
保 護 者・・・育成会会長、副会長、サポーター
そ の 他・・・必要に応じて

第4章 役員

- 第6条 本会は次の役員を置く。
委員長1名、副委員長1名、常任委員（若干名）、書記1名
第7条 役員の選出及び任期は次の通りとする。
1. 委員長、副委員長、書記は委員会で選出する。
2. 常任委員は校長が委嘱する。
3. 役員の任期は、1ケ年とする。ただし、再任は妨げない。
第8条 役員の仕事は次の通りとする。
1. 委員長は、本会を代表し、委員会を招集し、会を運営する。
2. 副委員長は、委員長を補佐し委員長不在の時は、その任務を代行する。
3. 常任委員は、学校保健事業遂行に関する専門的事項について、技術を発揮し指導助言にあたる。
尚、委員会で審議する内容については事前に検討する。
4. 書記は、本会の議題、活動内容に関する記録、通信及び書類の保管と庶務にあたる。

第5章 機 構

- 第9条 本会の事業を推進するために、次の期間を設置する。
1. 委員会 2. 常任委員会
第10条 委員会・常任委員会の開催は原則として次のとおりとする。
1. 委員会は毎学期1回開催する。但し、必要と認めた場合は臨時に開催することができる。2.
常任委員会は、委員長が目的達成のために必要と認めた時、臨時に開催する。また、委員会の事前に課題の内容のために開くものとする。

第6章 付 則

- 第11条 本会の経費は育成会の会議費から支出する。
第12条 本会則は、委員会の協議によって変更することができる。
第13条 本会則は、平成元年4月1日から実施する。
第14条 本会則は、令和4年9月28日、一部改正。

令和5年度 学校保健計画

長崎市立長崎中学校

月	保健目標	学校保健関連行事	保健管理		保健教育					組織活動
			対人管理	対物管理	教科等	特別活動		個別 日常指導		
						学級活動	生徒会活動			
4	自分の健康状態を知ろう	- 定期健康診断 - 歓迎遠足 - 生徒専門委員会	- 保健調査 - 疾病要管理及び要配慮生徒への指導と保護者及び教職員との共通理解 - 健康診断の計画と実施、及び事後措置 - 健康観察の確認と実施、 - 健康相談 - アレルギー生徒の把握と対応の共通理解	【1学期】 教室照度、保健室・理科室薬品管理、空気の検査、机いすの整備、手洗い場、トイレの清潔、大掃除	<1学年> ○健康な生活と病気の予防 ・疾病の成り立ち ・生活習慣と健康 運動と健康 食生活と健康 休養、睡眠と健康 ・生活習慣と健康 調和のとれた生活 ○心身の発達と心の健康 ・体の発育、発達 ・呼吸器、循環器の発達 ・生殖機能の成熟 ・性とう向き合うか ・心の発達 知的機能と情意機能の発達 社会性の発達 ・自己形成 ・欲求不満やストレスへの対処 ・リラクセーション ・心と体の SOS	・自他の個性の理解と尊重、よりよい人間関係の形成 ・男女相互の理解と協力 ・思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応 ・心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成 ・食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成	- 組織づくりと役割分担 - 年間活動計画の立案 - 室温検査（毎日） - トイレ点検（毎週火曜日） - 生活リズムチェック	- 欠席や遅刻、早退の連絡 - 健康診断の意義と受け方 - 保健室利用の仕方 - 感染症対策の確認	- 組織づくり（学校保健委員会） - 保健だより発行（毎月）	
5	規則正しい生活をしよう	- 定期健康診断 - 体育大会 - 生徒専門委員会 5/5 薬の日 5/31 禁煙デー	- 健康観察の実施（年間） - 健康相談（年間） - 健康診断の実施と事後措置 - 熱中症の予防		体育大会準備		- 基本的な生活 - 熱中症予防			
6	歯を大切にしよう	- 定期健康診断 - フッ化物洗口（開始） 歯と口の健康週間 6/27～こころをみつめる教育週間	- 健康診断の実施と事後措置 - 熱中症予防 - 歯科保健指導 - 梅雨時の健康管理		- 歯みがきチェック - かむことの大切さ		- 口腔衛生の必要性 - 手洗いの大切さ - 食中毒予防 - 命の大切さ - 熱中症の予防	第1回学校保健委員会		
7 8	夏を健康に過ごそう	- 生徒総会 - 生徒専門委員会 - 大掃除	- 熱中症予防 - 歯科検診有所見生徒の個別指導 - 夏休みの健康生活指導と健康管理				- 検診結果有所見者への個別指導及び受診勧告 - 夏休みの過ごし方			
9	けがを予防しよう	- 身体測定 - 生徒専門委員会 - 修学旅行 - 第1回学校保健委員会 - 性教育（3年） 9/9 救急の日	- 夏休み後の健康調査 - 疾病治療状況の把握 - けがの予防と応急処置	【2学期】 保健室・理科室薬品管理、騒音検査、記入検査、学校給食検査、大掃除、いすの整備	<2学年> ○健康な生活と病気の予防 ・生活習慣病とその予防 ・がんとその予防 ・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康 ・喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけ ・たばこ、酒、薬物に手を出さないために ○傷害の防止 ・傷害の原因と防止 ・交通事故の現状と原因 ・交通事故の防止 ・犯罪被害の防止 ・自然災害に備えて ・自然災害を知る ・自然災害から身を守るために ・応急手当の意義と基本 ・心肺蘇生法 ・きずの手当て	・思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応 ・心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成 ・食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成	けがの予防	- 傷害の防止 - 夏休み明けの健康指導 - 修学旅行前の事前指導		
10	目を大切にしよう	- おおとり祭 - 目の愛護デー - 骨の日 薬と健康習慣	- 目の健康について - 正しい姿勢について		メディア調査		- 目の健康 - 正しい姿勢			
11	感染症を予防しよう	- 生徒専門委員会 - がん教育（2年） 11/8 いい歯の日	- 風邪やインフルエンザの予防 - 感染症の罹患状況把握 - 歯科保健指導		- かせ予防 - 咳エチケットの重要性		- 感染症予防 - 歯と口の健康づくり指導			
12	自他の健康を考えよう	- 人権集会 - 生徒専門委員会 - 大掃除 12/1 世界エイズデー 12/10 人権デー	- 風邪やインフルエンザの予防 - 感染症の罹患状況把握 - 冬休みの健康生活指導と健康管理				- エイズ、性に関する指導 - 多様性に関する指導			
1	自分の食生活を見直そう	- 身体測定 - 大掃除 - 生徒専門委員会 1/24～全国学校給食週間	- 冬休み後の健康調査 - 風邪やインフルエンザの予防 - 感染症の罹患状況把握	【3学期】 教室照度、保健室・理科室薬品管理、空気の検査、大掃除	<3学年> ○健康な生活と病気の予防 ・感染症とその予防 ・性感染症とその予防、エイズ ・健康を守る社会の取り組み ・医療機関の利用と医薬品の使用 ○健康と環境 ・環境の変化と適応能力 ・活動に適した環境 ・室内の空気の条件 ・水の役割と飲料水の確保 ・生活排水の処理 ・ごみの処理 ・環境の汚染と保全		体力向上への取組	食育に関する指導		
2	心の健康を考えよう	- 入学説明会 - 薬物乱用防止教室（2年） - 第2回学校保健委員会	- 風邪やインフルエンザの予防 - 感染症罹患状況把握		心の健康		第2回学校保健委員会			
3	1年間の健康生活を反省しよう	- 生徒専門委員会 - 大掃除 - 耳の日	1年間の健康生活の反省 - 春休みの健康生活指導と健康管理 - 新年度計画 - 校区小学校との引継ぎ		1年間の反省		- 耳の健康 1年間の健康生活の反省と次年度の目標 - 春休みの健康生活			

令和5年度 学校安全計画

長崎市立長崎中学校

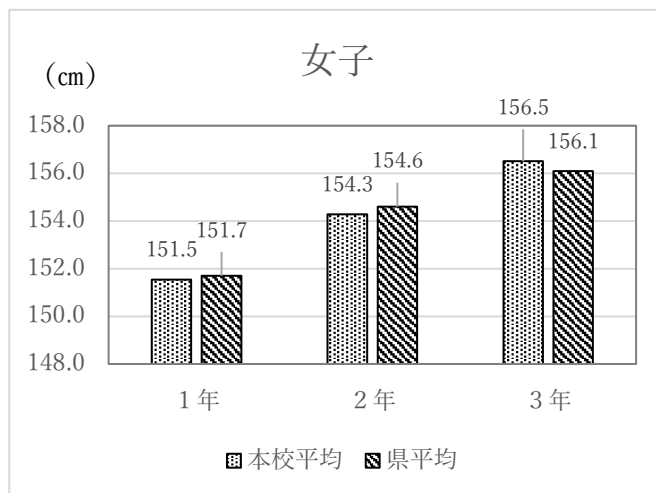
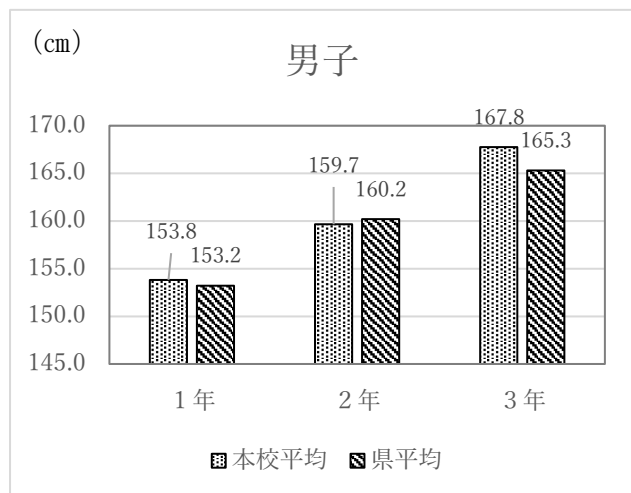
年間目標		自他の生命を大切にし、健康で安全な生活を実践する態度や習慣を身につけることを通じて「生きる力」の育成を図る							
	月の重点目標	安全教育				安全管理		学校安全に関する組織活動	
		安全学習 (教科指導)	安全指導			対人管理	対物管理		
			学級活動	生徒会活動	主な学校行事				部活動
4	安全な登下校をしよう	<理科分野> ・理科室使用及び実験時の注意 ・ガラス器具、加熱器具等の使い方 ・薬品、電気の知識 ・地震発生のメカニズム ・火山活動 ・気象 ・災害 <社会分野> ・日本の様々な自然災害 <美術分野> ・美術室使用時の注意 ・彫刻備品の正しい使い方、塗装時の注意 <体育分野> ・用具や場所の使い方 ・自己の健康管理 ・水泳における事故防止 ・集団行動の徹底 ・交通事故の防止 <技術家庭分野> ・実習時の注意 ・調理器具、被服器具、木工、金工器具の安全な使い方 ・情報に関する知識	・通学路の確認、交通安全	・歓迎遠足	・入学式 ・避難訓練	・部活動ガイダンス ・練習の進め方指導	・通学方法の決定	・通学路の確認 ・安全点検(毎月)	・春の交通安全 ・安全衛生推進委員会(毎月)
5	体育大会を安全に実施しよう		・体育大会の取組と安全	・体育大会	・体育大会	・部活動振興会総会	・体育大会の準備と安全		
6	梅雨時を安全にすごそう		・梅雨時の校舎内のすごし方		・中総体		・校内でのすごし方		・学校保健委員会
7・8	夏休みを安全にすごそう		・夏休みの安全 ・水の事故と安全 ・携帯電話と安全	・生徒総会	・終業式		・プールの安全管理 ・夏休みの安全		
9	災害に備えよう		・救急、防災教育		・始業式		・けがの予防		・秋の交通安全
10	おおとり祭を安全に実施しよう		・おおとり祭の取組と安全 ・修学旅行の事前指導 ・薬物乱用防止	・おおとり祭	・おおとり祭 ・修学旅行		・文化祭の準備と安全 ・修学旅行の安全		
11	交通の決まりを守ろう		・交通事故の防止		・避難訓練				
12	冬休みを安全にすごそう		・冬休み安全 ・性に関する指導		・終業式		・冬休みの安全		・年末年始の交通安全
1	災害から身を守ろう		・防災教育 ・積雪、凍結時の安全	・生徒会引継ぎ	・始業式				
2	火災に気をつけよう		・暖房器具の安全		・避難訓練				
3	安全な生活に気をつけよう	・春休みの安全	・送る会	・卒業式 ・修了式				・学校保健委員会	

1. 令和5年度 定期健康診断結果

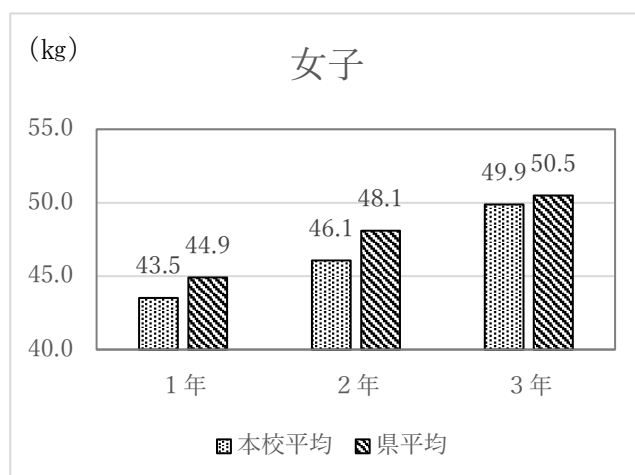
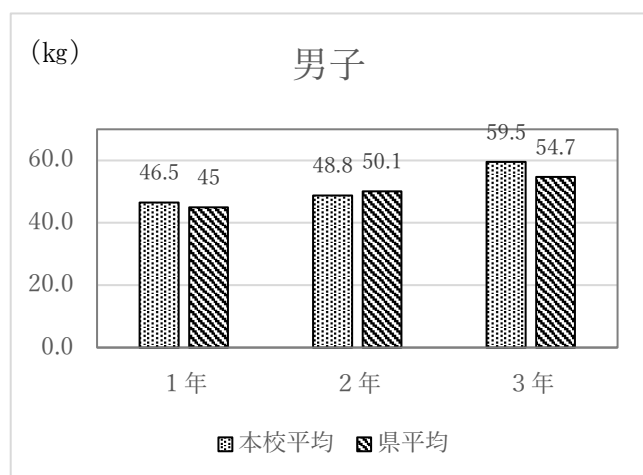
(1) 身体測定 (1 学期)

※県平均は令和4年度の学校保健統計調査

○身長

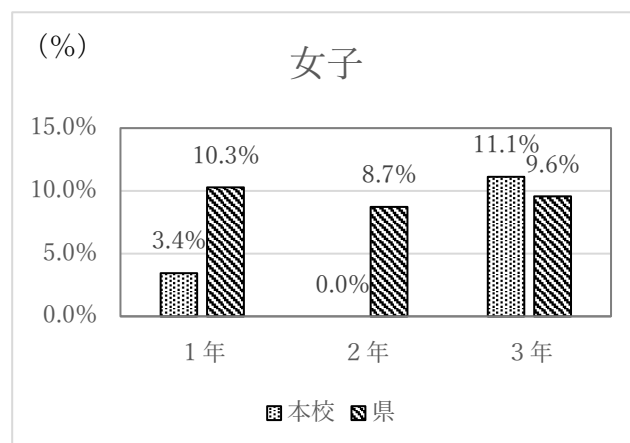
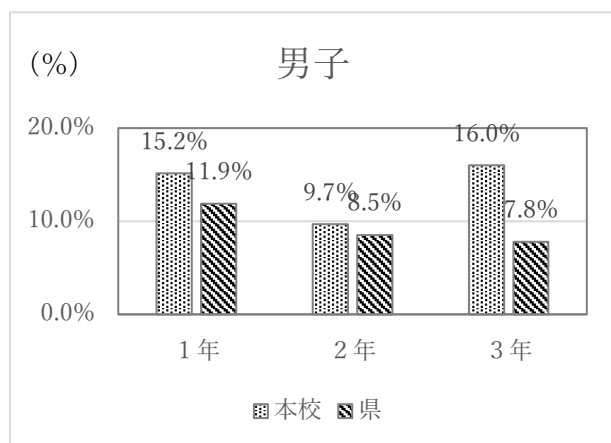


○体重

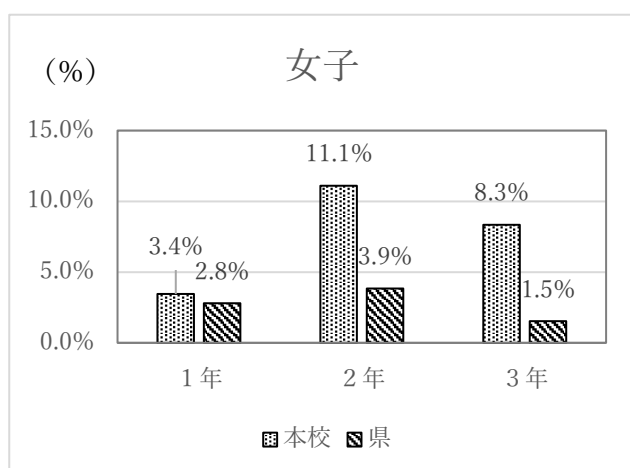
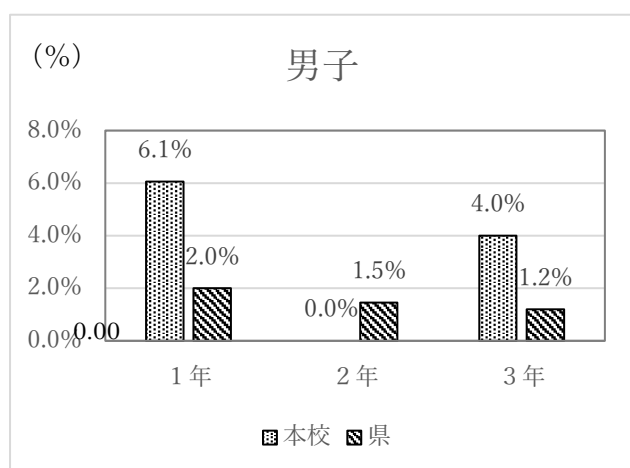


○肥満傾向児

※県平均は令和3年度の学校保健統計調査



○痩身傾向児



・身長は、男女ともどの学年も県平均と同じくらいかまたは県平均を上回っている。

・体重は、1・3年男子を除くと県平均を下回っている。

▲ 1・2年女子を除くと肥満傾向児の割合が県平均を上回っている。

▲ 2年男子を除くと痩身傾向児が県平均を上回っている。

▲ 肥満度から考えると、体格に差があると考えられる。

(2) 視力検査 ※県平均は令和4年度の学校保健統計調査

○裸眼視力 B 以下及び測定省略者（眼鏡等使用）

A : 1.0 以上が見える

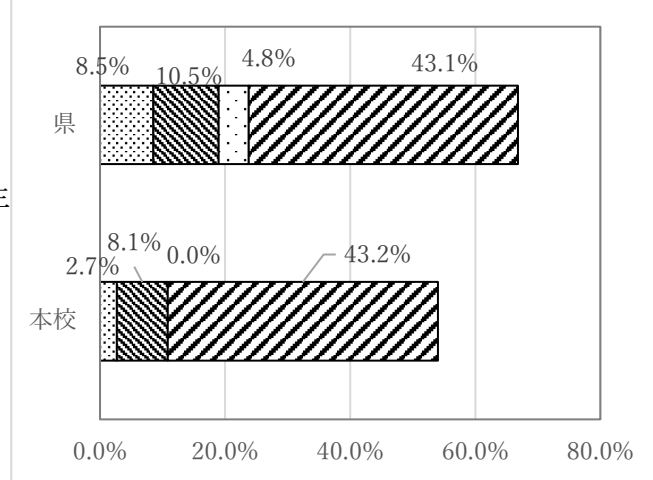
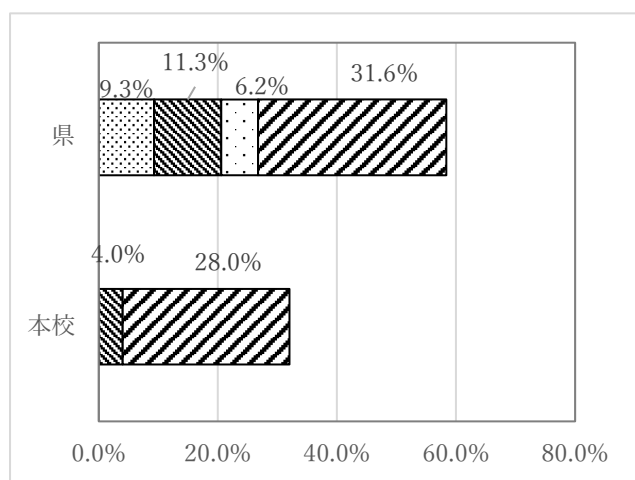
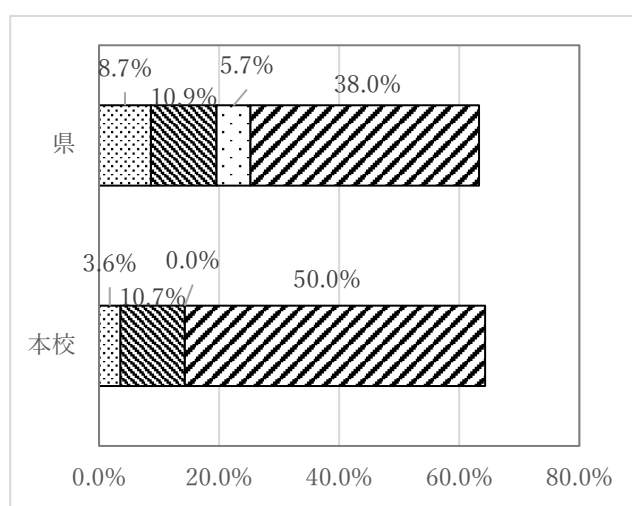
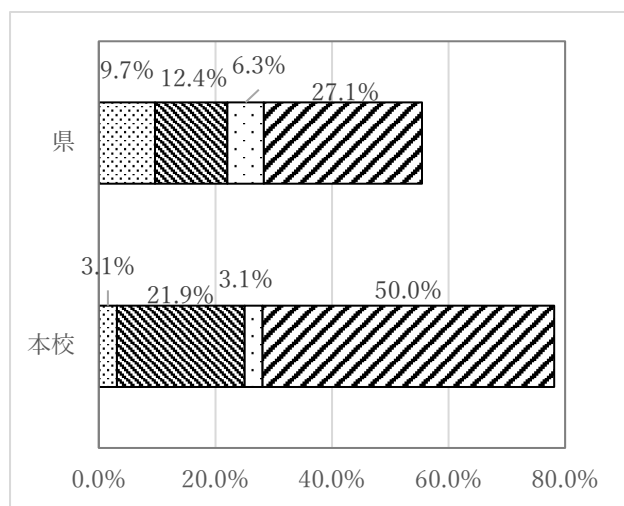
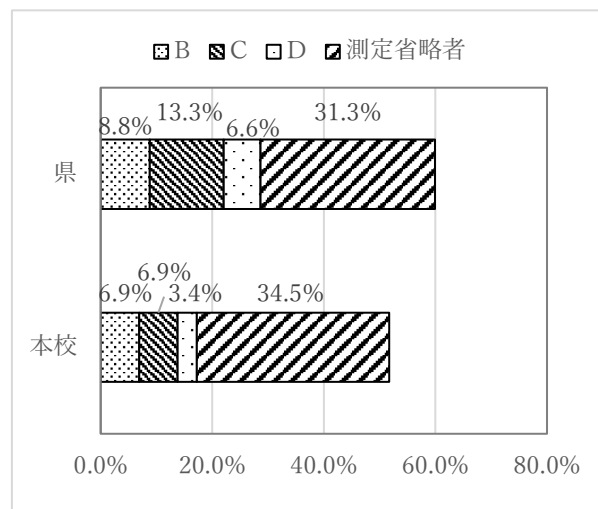
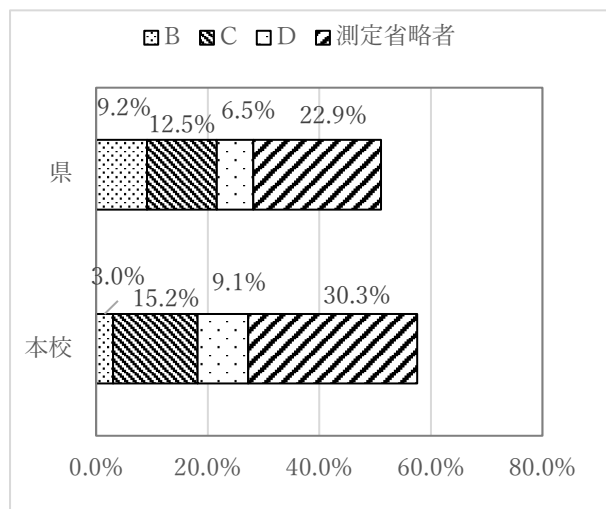
C : 0.3～0.6

B : 0.7～0.9

D : 0.2 以下

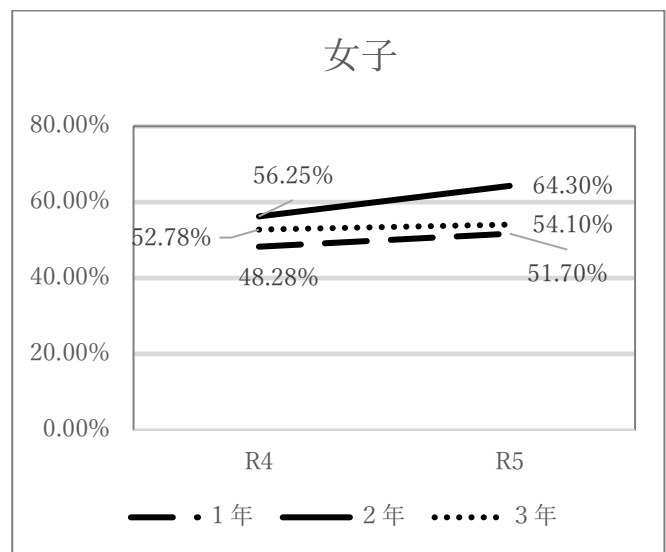
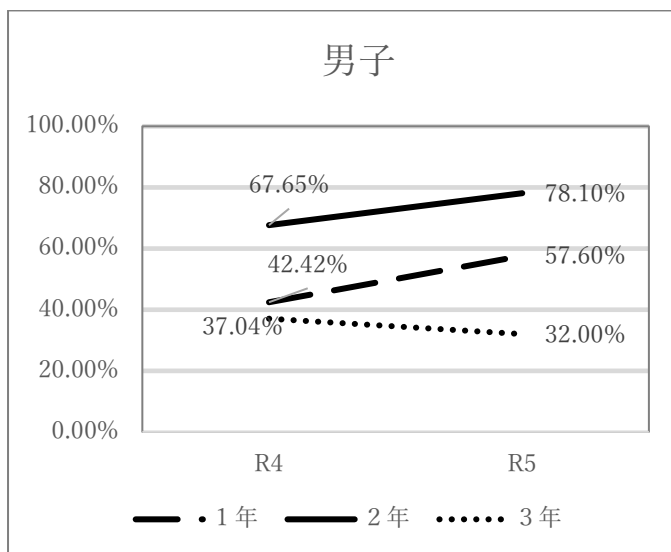
男子

女子



○視力推移

・裸眼視力 1.0 未満の割合（測定省略者含む）



▲ 3年男子を除くと本校生徒は、測定省略者が県平均と比べると高い。

▲ 1年男子及び2年男女ともに、裸眼視力 B 以下及び測定省略者の合計が県平均を上回っている。（裸眼視力 A が少ない）

▲ 視力の推移より 3年男子を除いて裸眼視力 1.0 未満の割合が昨年より増加している。（視力が悪くなっている）

(3) 歯科

○歯科検診結果

※県平均は令和4年度の学校保健統計調査

	検査人数	現在むし歯がある者 (治療していない)	現在むし歯がある者率 (治療していない)	治療していない歯の数 (D)	治療が済んだ歯の数 (F)	むし歯があつて 抜いた歯 (M)	DMF	DMFT
1年	61	3	4.9%	6	31	0	37	0.6
2年	55	6	10.9%	9	28	0	37	0.7
3年	58	5	8.6%	7	40	0	47	0.8

	CO 保有者	CO 保有者率	GO 保有者	GO 保有者率	G 要治療者	G 要治療者率
1年	3	4.9%	10	16.4%	0	0.0%
2年	1	1.8%	6	10.9%	0	0.0%
3年	4	6.9%	9	15.5%	0	0.0%

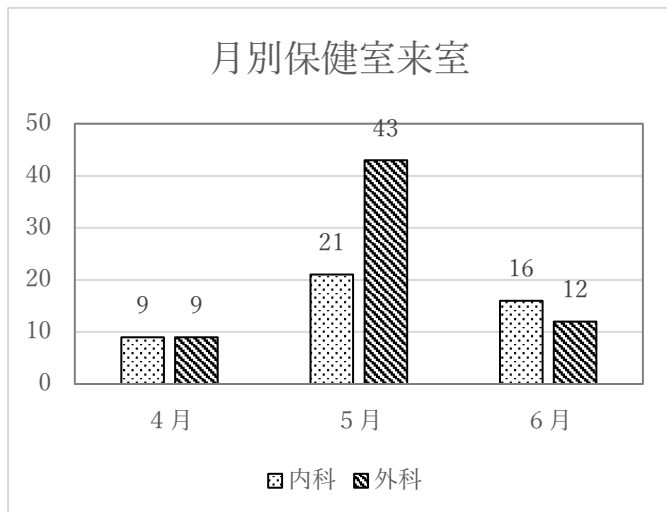
DMFT 県平均
1年：0.65
2年：0.82
3年：1.04
中学生全学年：0.84

※DMF…永久歯のむし歯経験指数
DMFT
…永久歯の1人あたり平均むし歯数
CO…むし歯になりそうな歯
GO…軽度の歯肉炎
G…歯肉炎

○むし歯受診率 昨年度 23.5%

- ▲すべての学年で DMFT の県平均を下回っているが、2・3年生においては、昨年度の結果より DMFT が増加または変化がない。(昨年 2年生 0.5 3年生 0.8)
- ◎CO 保有者率が、2・3年生は昨年より減少傾向である。(昨年 2年生：3.2% 3年生 10.2%)
- ◎GO、G 保有者率も、2・3年生は昨年度より減少傾向である(昨年 GO 2年生：17.7% 3年生：37.3% G 2年生：1.6% 3年生 3.4%)
- ▲昨年度のむし歯受診率は、23.5%。定期的な受診が必要である。

2. 保健室来室及び出席停止状況



1 学期 感染症罹患

インフルエンザ 3人

コロナウイルス 1人

○内科

来室理由

- ① 頭痛 ②吐き気 ③腹痛

曜日別

- ① 月曜日 ②木曜日 ③火曜日

○外科

来室理由

- ① 疼痛 ②皮がむけた ③出血・擦過傷・捻挫・虫刺され

曜日別

- ① 火曜日 ②木曜日 ③月・水曜日

場合別

- ① 授業中 ①休み時間 ②部活動中

場所別

- ① 運動場 ②体育館 ③階段

部位別

- ①手指 ②膝 ③足関節

スポーツ振興センター申請件数

5件

- ① 部活中, 頸椎捻挫
② 授業中, 腰椎椎間関節症
③ 部活動中, 右足関節捻挫
④ 部活動中, 左眼眼球打撲
⑤ 昼休み中, 右腓骨遠位骨端線損傷

▲内科的来室では、5月後半にかけての来室が目立った。体力テストが始まってから熱中症の症状を訴える生徒が多かった。

▲外科的来室では、5月の体育大会の練習でのけがの来室が多かった。

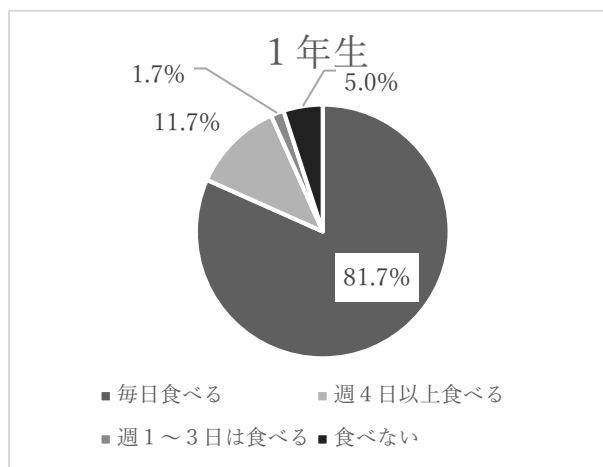
3. 生活習慣について

○生活習慣アンケートより

・朝食について

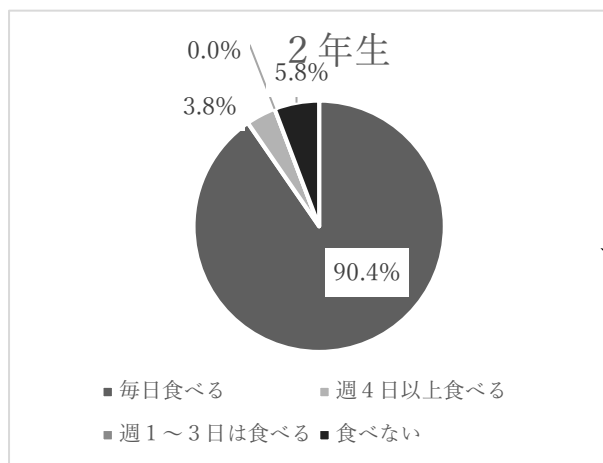
アンケート提出率

1-1	93.7%	2-1	77.4%	3-1	90.9%
1-2	96.7%	2-2	87.5%	3-2	81.8%



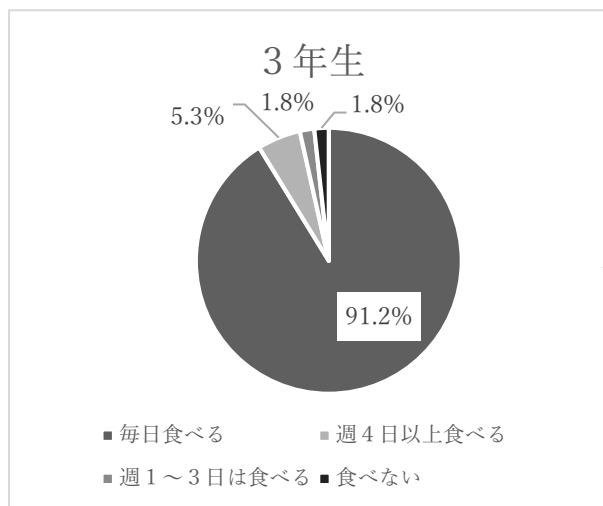
食べない理由

- 1 食欲がわからない
- 2 食べるのが面倒
- 3 食べる時間がない



食べない理由

- 1 食べる時間がない
- 1 食べるより寝ていたい
- 3 食欲がわからない

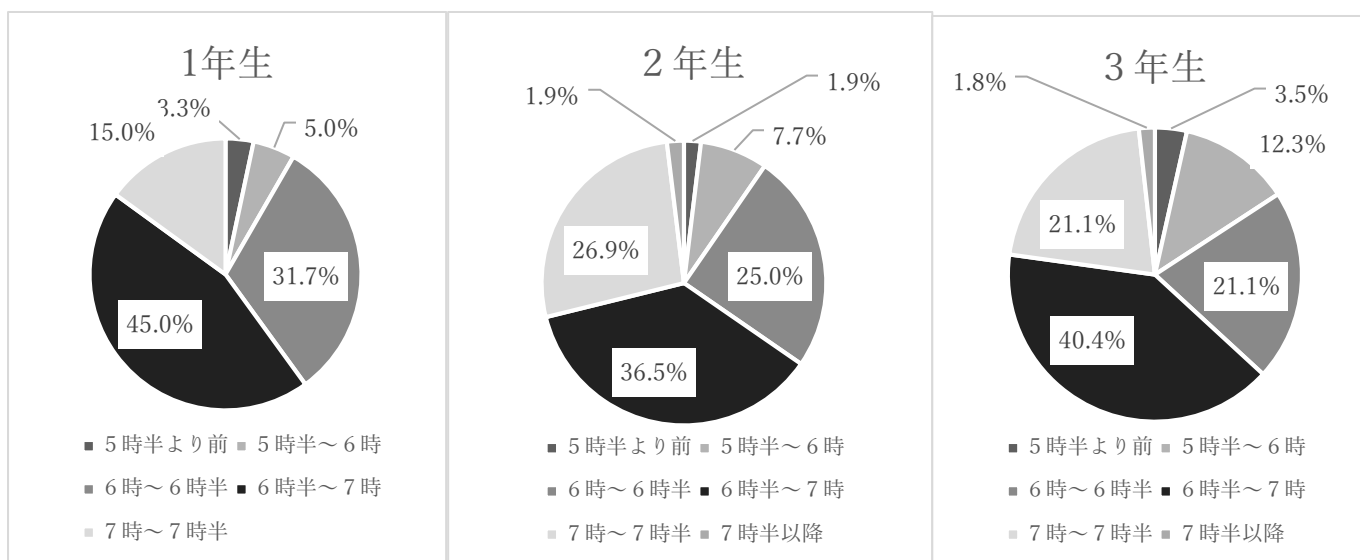


食べない理由

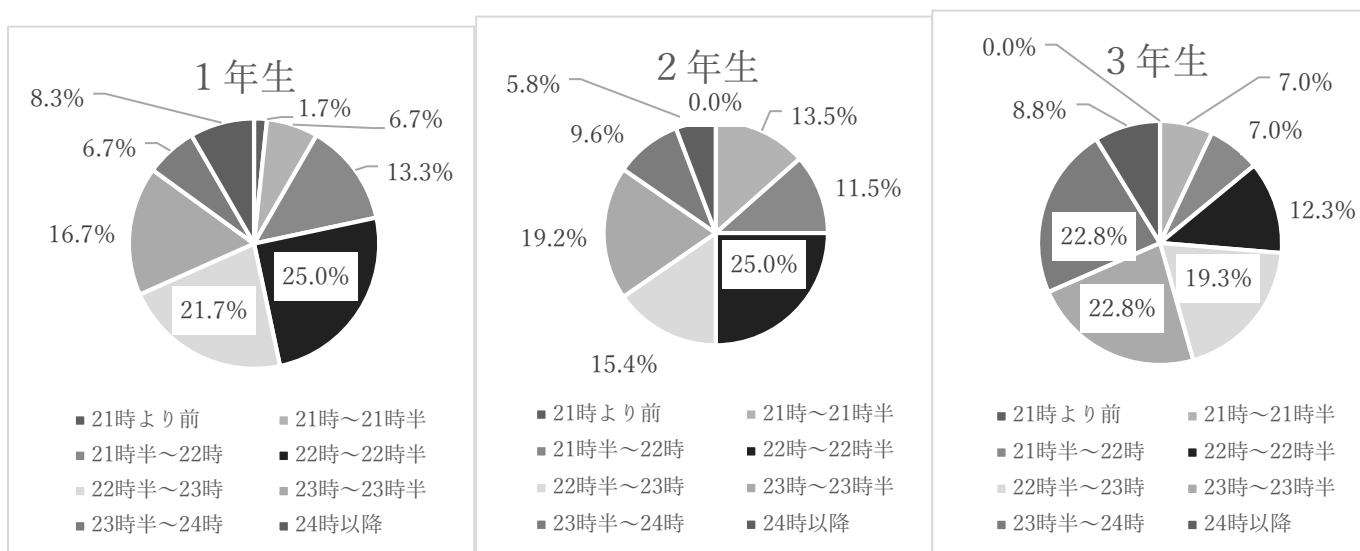
- 1 食べる時間がない
- 2 食べるより寝ていたい
- 3 食欲がわからない

▲ 毎日朝ご飯を食べるという生徒は、1年生では81.7%、2・3年生でも90%台であった。中には全く食べないという生徒もいる。毎日食べないと答えた生徒の食べない理由としては、「食欲がわからない」や「食べる時間がない」生徒が多かった。

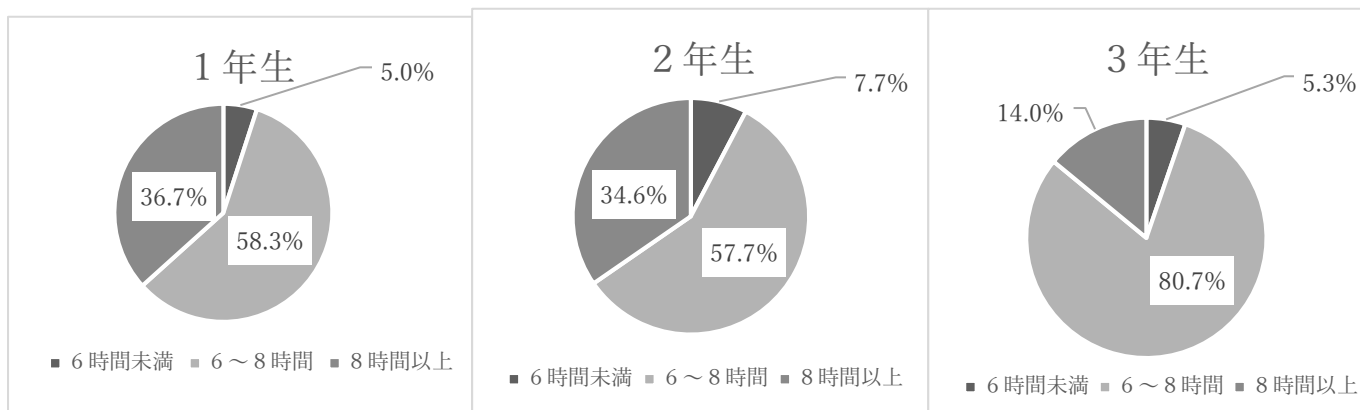
・平日の起床時間



・平日の就寝時間

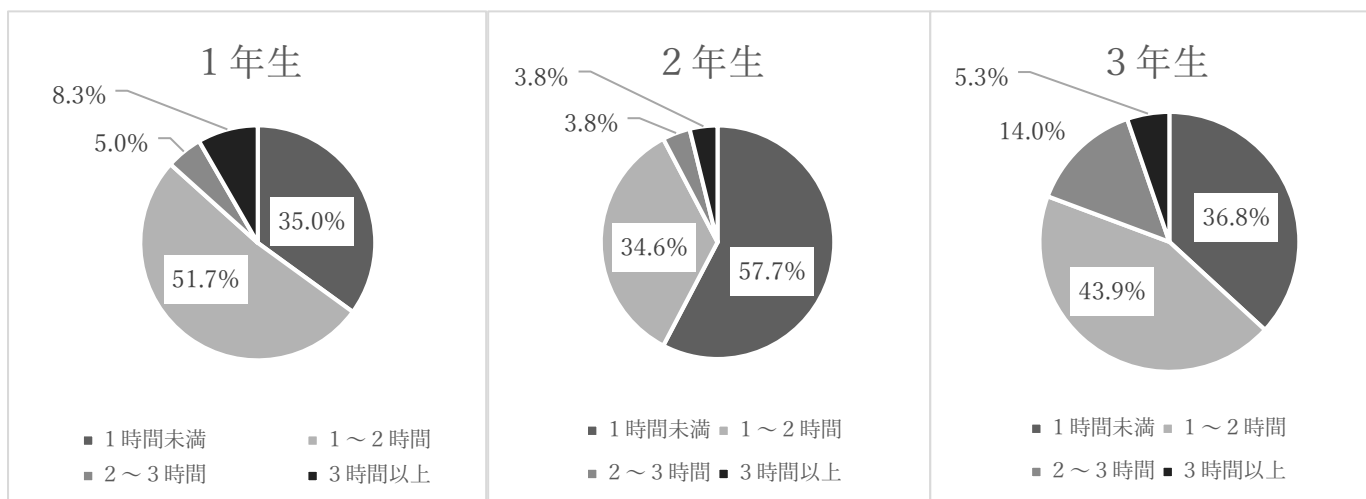


・睡眠時間

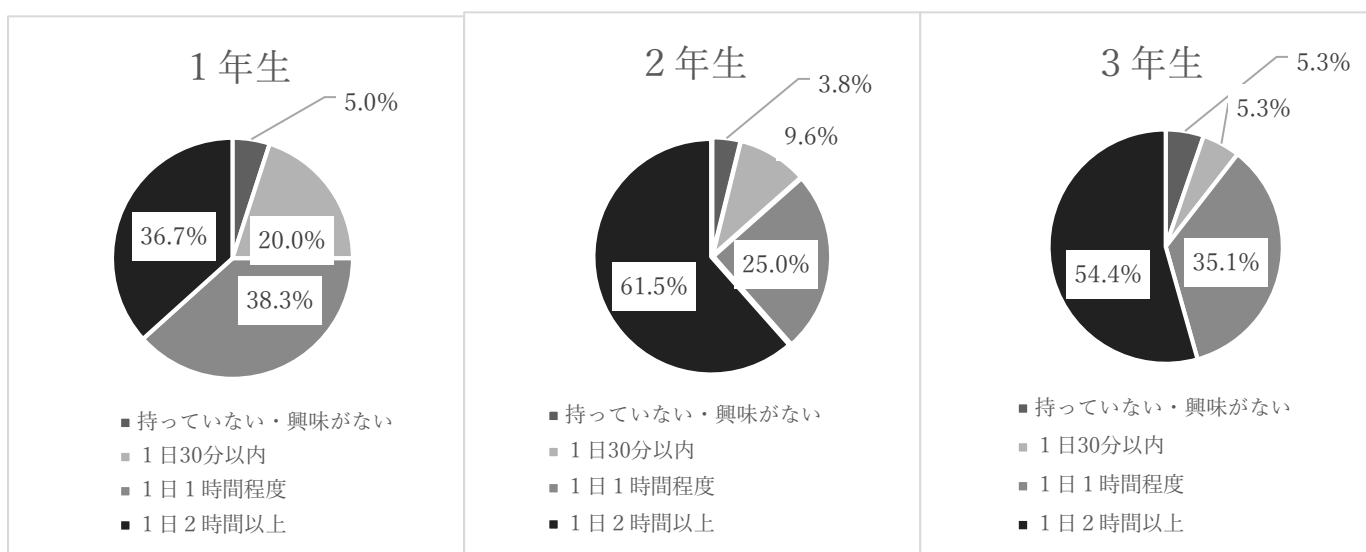


- ・どの学年も 6 時半～7 時に起床している生徒が 40% 前後いる。
- ・1・2 年生は 22 時半以降に寝ている生徒が半分、3 年生は 23 時以降に寝ている生徒が半分いる。
- ▲中学生に必要な睡眠時間は、8 時間以上といわれているが、1・2 年生は 35% 前後、3 年生に関しては、14% しか取れていない。

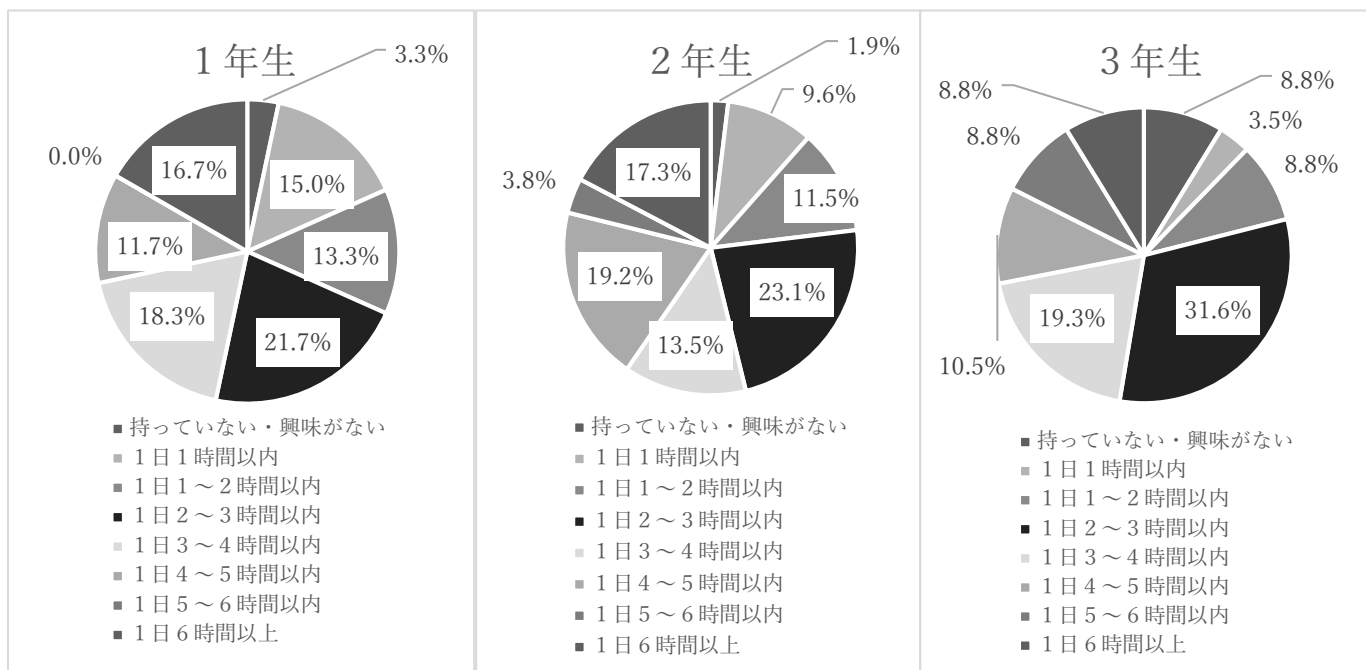
・平日自宅での学習時間



・平日のゲームやスマホの利用時間

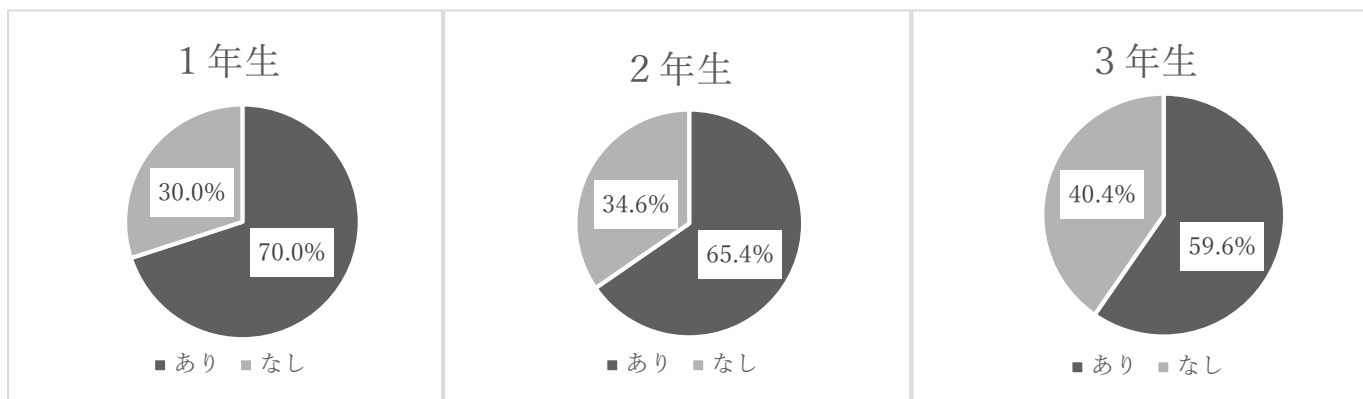


・休日のゲームやスマホの利用時間



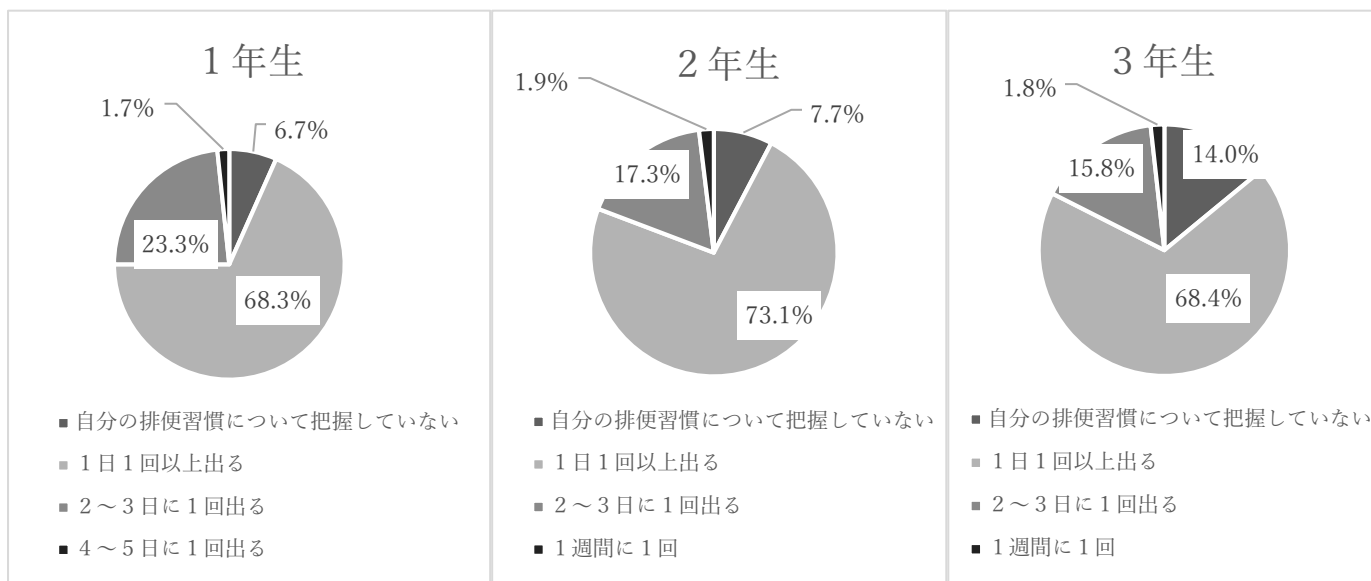
- ・平日では、1・3年生は1～2時間勉強している生徒が多い。2年生に関しては1時間未満の生徒が多い。平日のゲームやスマホの利用時間は、2・3年生に関しては2時間以上が多かった。
- ・休日におけるゲームやスマホの利用時間は1日2～3時間の生徒が多いが、6時間以上使用している生徒が1・2年生で17%前後、3年生でも8%いる。

・家庭でゲームやスマホなどのルール



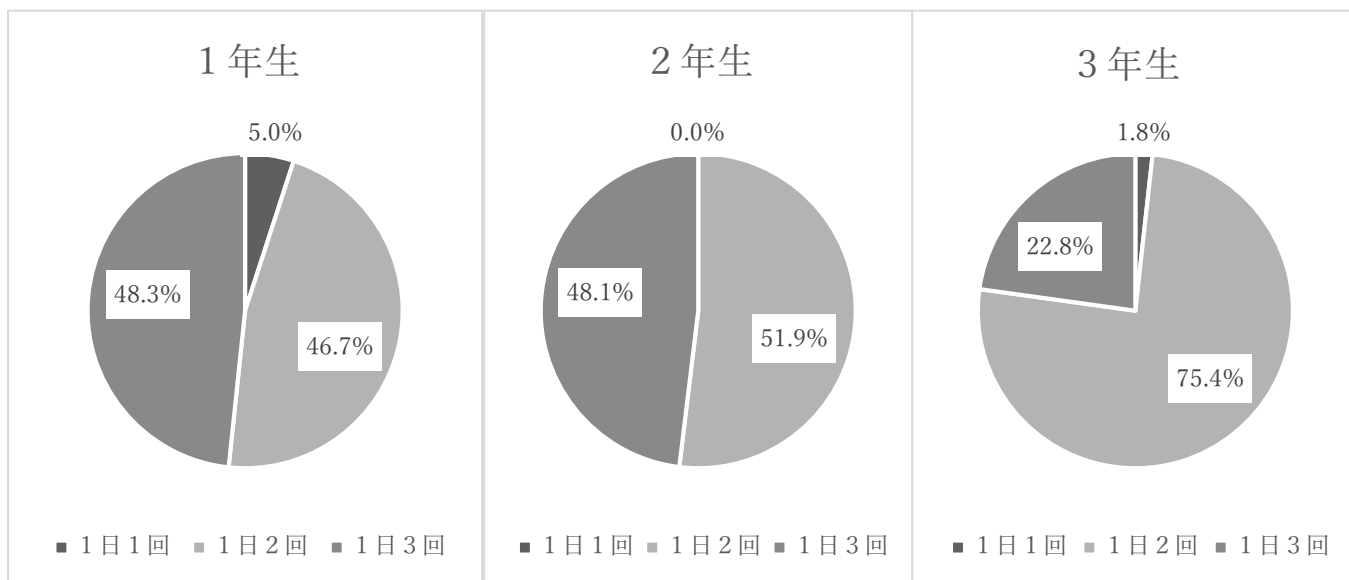
▲ 家庭でルールがある生徒は60%～70%であった。

・排便について



▲毎日、排便がある生徒は 70%前後であった。中には自分の排便習慣について把握していない生徒や便秘である生徒がいる。

・歯みがきについて



▲ 1 日 3 回みがいている生徒が 1 ・ 2 年生は 48%、 3 年生においては 23% しかいない。

4. 生徒の様子

(1) 教職員より

○1年生

お休みを3日以上続けてする生徒はおらず、今のところ元気に登校している。明るく素直な生徒が多いが、すぐに何でも聞いてくる生徒がおりなかなか一度で話を聞けない生徒もいる。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、外で遊ぶより、教室や図書館で過ごす生徒が多い。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。リズムカルな運動が苦手なような生徒もいる。授業中に寝てしまう生徒も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

昨年同様に欠席がちの生徒が数名いるものの、毎日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

昨年度の3年生と比べて給食はよく食べ、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。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。

○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)をしていて目がさえて眠れず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)入り放題という生徒もいる。

(2) 体育科

○生活習慣アンケートより

		1年1組	1年2組	2年1組	2年2組	3年1組	3年2組
授業以外で運動実施状況 (部活動は含む)	週3以上	83.3%	66.6%	79.2%	71.4%	53.3%	77.1%
	週1～2日	10.0%	23.3%	8.3%	17.9%	13.3%	11.1%
	月に1～3日	0.0%	0.0%	4.2%	10.7%	10.0%	7.4%
	全くしない	6.7%	10.0%	8.3%	0.0%	23.3%	3.7%
体育の授業以外で1日の 運動時間 (部活動は含む)	2時間以上	66.6%	40.0%	75.0%	53.6%	40.0%	59.3%
	1～2時間	20.0%	23.3%	0.0%	10.7%	6.7%	18.5%
	30分～1時間未満	6.7%	13.3%	4.2%	17.8%	10.0%	7.4%
	30分未満	0.0%	13.3%	8.3%	14.2%	16.6%	7.4%
	全くしない	6.7%	10.0%	12.5%	3.6%	26.6%	7.4%
体力に自信があるか	ある	23.3%	20.0%	8.3%	17.9%	16.6%	22.2%
	普通	40.0%	36.7%	58.3%	46.9%	50.0%	44.4%
	ない	36.7%	43.3%	33.3%	35.7%	33.3%	33.3%
体力は必要だと思うか	とても思う	83.3%	70.0%	75.0%	67.9%	63.3%	74.0%
	やや思う	10.0%	30.0%	25.0%	28.6%	26.6%	18.5%
	あまり思わない	3.3%	0.0%	0.0%	3.6%	6.7%	7.4%
	思わない	3.3%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	0.0%
運動やスポーツをすることは好きですか	好き	60.0%	53.3%	62.5%	53.6%	33.3%	62.9%
	どちらかといえば好き	20.0%	16.6%	20.8%	35.7%	40.0%	11.1%
	どちらかといえば嫌い	10.0%	20.0%	12.5%	3.6%	16.6%	25.9%
	嫌い	10.0%	10.0%	4.2%	7.1%	10.0%	0.0%
運動について	体を動かすことが好き	70.0%	56.6%	70.8%	60.7%	66.6%	70.4%
	苦手だが頑張っている	20.0%	36.6%	20.3%	25.0%	23.3%	25.9%
	できればやりたくない	10.0%	6.7%	8.3%	14.3%	10.0%	3.7%

○入部率

運動部 56.25% (108 名) 文化部 14.58% (28 名) 入部率 70.83% (136 名)

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。

(3) 家庭での様子

- ・ 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。元気に朝を迎える工夫はあるか？

学校保健委員会活動計画（案）

長崎市立長崎中学校

1. 目的

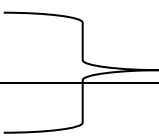
子どもたちが生涯を通じて健康で安全な生活を送ることができる力を身につけるため，学校における生徒の健康・安全の諸問題を学校三師，保護者，学校職員で協議し，健康づくりを推進する。

2. 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はかる。」

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）

3. 活動計画について

	学校保健委員会	重点努力事項に対する取組	
1・2学期	第1回 学校保健委員会 令和5年6月27日（火） ①会則確認・委員長の選出 ②学校保健年間計画 ③健康・運動面等について ④今年度の活動内容 ⑤三師の先生方より	食事	全学年 食育講演会 食育だより発行
		運動	体育科による体力向上実施
		睡眠	 講演会を実施
		メディア	
3学期	第2回 学校保健委員会 令和6年2月29日（木） 予定 ①活動報告及び反省 ②次年度に向けて ③三師の先生方より	食事	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	小中連携でメディアコントロールチャレンジを実施

学校三師の先生方より

○ 保護者の方からの事前質問

- ・健康診断で「しゃがみ込み」ができるかどうかという項目があるが、恐らく遺伝子レベルで親子ともにできません。この項目は重要なのか？

- ・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。

- ・歯みがきができていない（いつまでも歯ブラシをくわえている）ので集中してできるようにするには？