

令和6年度 第2回 学校保健委員会だより

長崎市立長崎中学校

令和6年度 第2回 学校保健委員会を2月26日に図書室にて開催いたしました。活動報告や生徒の実態と今後の課題について話し合うことができました。

- 1) 参加者 職員：校長、教頭、教務主任、1・2・3学年主任、体育主任、養護助教諭
三 師：学校医 本田先生、学校歯科医 馬場先生、学校薬剤師 水野先生
保護者：2名 計 13名

- 2) 活動報告 第2回学校保健委員会資料2、3頁参照

- 3) 生徒の現状 学年主任から

- ・メディアとのかかわりが多い。YouTube・アニメ・音楽
- ・男子はゲームが多く、女子はインスタで推し活をしているという話を聞く。
- ・携帯を目覚まし時計代わりに利用しているので、布団にも持ち込んでいる。風呂場にも持ち込んでいる生徒もいる。

保健室来室状況から

- ・5月9月の来室が多い。連休中にメディアと関わる時間が増え、生活のリズムを崩し体調不良を訴えて来室する生徒が増える。

保健体育科から

- ・年々体力が落ちている。小学生の時にコロナ禍で外で遊ぶ機会が減ったためか。
- ・運動部や地域スポーツへの加入率が下がっている。
→運動する時間減少→メディアとの時間増→睡眠時間減→体調不良

- 4) 三師から メディアの使用で睡眠の質が低下

- ・スマホ等を使用しながら寝落ちすると、顎は噛んだ状態なので、食いしばりによる歯痛・眼痛の症状を訴えたり、歯ぎしりをするようになる。
- ・歯ぎしりは睡眠が浅いときにするので、歯ぎしりが増えることは、睡眠の質が落ちているということ。

熱中症対策について

- ・熱中症アラームが警戒になっている時は激しい運動は避けたほうが良い。
- ・外気と室内の温度差が大きいと体への負担は大きいですが、エアコンを適度に使う必要はある。

- 5) 課 題

- アウトメディア・・・上手に付き合い健康維持や自分の時間を大切にする。
- 体力づくり・・・体を動かす機会を増やし柔軟性向上や怪我の予防に努める。

令和6年度 第2回 学校保健委員会

会 順

1. 開会あいさつ
2. 学校三師の紹介
3. 活動報告
4. 学校三師より
5. 来年度に向けて協議
6. 閉会あいさつ

日時:令和7年 2 月 26 日(水)

14:00～14:50

場所:長崎中学校 図書室

長崎市立長崎中学校

令和6年度 学校保健委員会活動計画

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

	重点努力事項に対する取組	
1・2学期	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	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	メディアコントロールチャレンジを実施

○活動内容

食事

- ・9月に全学年「生活アンケート」を実施。（P7 参照）
- ・2学期に上長崎小学校栄養教諭高木先生を講師としてお招きし全学年を対象に食育指導を実施。

生徒たちのアンケート結果と保健室来室状況より、生徒たちの食に対する課題を栄養教諭と分析し、1・2年生は「成長期の食生活を見直そう」、3年生は「受験期の望ましい食生活について知り生活を改善しよう」というテーマで指導してもらった。指導内容としては、「朝食の重要性」「自分に合った食事量」「食事内容が学習効果に与える影響」などである。

今回の指導を通して自分の生活を振り返り、課題を見つけ、今後どのように改善していくかを考えることができた。また、各学年ワークシートを記入することで、自分の生活習慣を見つめなおし、改善点を見つけることができた。ワークシートは回収し栄養教諭と養護でフィードバックをおこなった。

- ・3年生の食育講座の後、食育だよりを発行。

運動

- ・保体部が昼休みに「Enjoy sports day」を開催し、全学年で体を動かす機会を設けた。異年齢で楽しく交流できていたので、今後も継続して実施していきたい。
- ・保健体育の授業において、準備運動にジャックナイフストレッチを実施し、柔軟性の向上と怪我の予防に努めた。
- ・年々体力が低下傾向にあるため、ペア活動やグループ活動を通して支持的雰囲気大切に、友達とかかわりながら楽しく運動に取り組む工夫をした。

メディア

- ・7/6(土) 長崎県メディア安全指導員の篠原順子さんをお招きし、「ゲーム、ネット、スマホの危険性と対策」というテーマで、講演会を実施。ネット等の危険性について学ぶことができた。保護者や地域の方にも参加してもらった。
- ・生徒会では、メディアと上手に付き合うための長中ルールを提案(長中メディア宣言)し、『時間に関する約束』と『使い方に関する約束』を決めた。

○反省

食事やメディアについて取り組むことができた。しかし、本校の健康課題である、「睡眠」に関して取り組むことができてなかった。保健室来室状況(P4)からもゴールデンウィークや夏休み後は生活のリズムを崩し来室生徒が増えるので、睡眠の大切さについて学び基本的生活習慣の定着に努めたい。

●保健教育について

10月 3年生：性に関する講演会（助産師 森川寿和美 先生）

性に関する正しい知識を学ぶことができた。また、全員での水の交換実験を通して、無防備で不特定多数との性行為は危険であると、自分事として実感することができた。

11月 2・3年生：がん教育講演会（学校医 本田徹郎 先生）

がんができる仕組みや原因について理解し、予防するための方法を学ぶことができた。また、オーストラリアでは子宮がん予防のために男性もHPVワクチン接種が行われていることなど、生徒の将来にとってとても大切なことを学ぶことができた。

2月 2年生：薬物乱用防止教室（学校薬剤師 水野恭伸 先生）

薬物は自分の身近にあると実感した。特に、エナジードリンクのカフェイン中毒や、市販薬でのオーバードーズについて学び、容量や回数を守ることの大切さを知ることができた。また、薬物の断り方をロールプレイで実践し身につけることができた。

※講話の前半では、鼻呼吸の大切さについてお話しいたき、生徒の健康維持につながる良い機会となった。

●スポーツ振興センター申請について

2/16時点で今年度12件申請（昨年度は18件）災害発生状況としては、体育の授業中…1件、その他の授業中…1件、部活動中…6件、休み時間…3件、登下校…1件

●歯科について

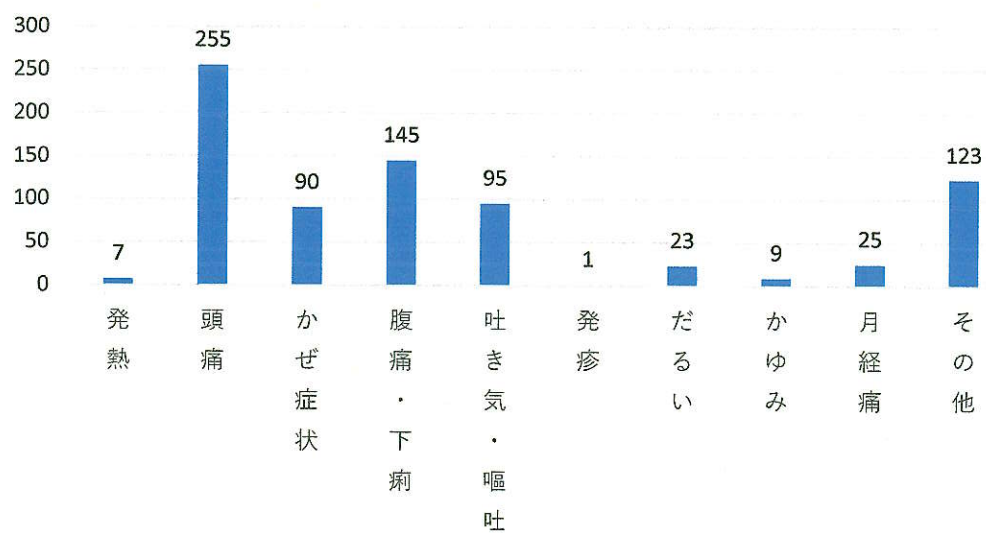
・フッ化物洗口は、水曜日に実施。今年度は14回実施予定で12回終了。
（昨年度は10回実施）

・虫歯（永久歯）の治療率は現在28.5%。今後も定期的な受診や治療をお願いします。

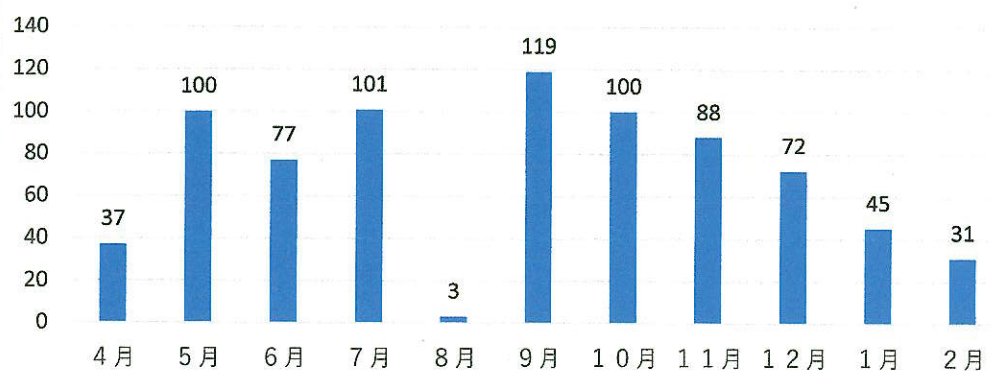
令和6年度 保健室利用状況（内科）

	発熱	頭痛	かぜ症状	腹痛・下痢	吐き気・嘔吐	発疹	だるい	かゆみ	月経痛	その他	合計
4月		12	9	4	6		2	1		5	37
5月		37	23	13	9		9	2	2	14	100
6月		32	8	20	3		1		2	11	77
7月	1	25	9	26	15	1	5	1	2	16	101
8月		1							1	1	3
9月		38	11	15	21		2	4	8	21	119
10月	2	36	9	22	16			1	3	11	100
11月		31	15	13	10		1		2	17	88
12月	1	22	11	16	6		2		1	15	72
1月	1	13		10	6		1		3	8	45
2月	2	8	8	6	3				1	3	31
合計	7	255	90	145	95	1	23	9	25	123	773

内科 症状別 利用状況



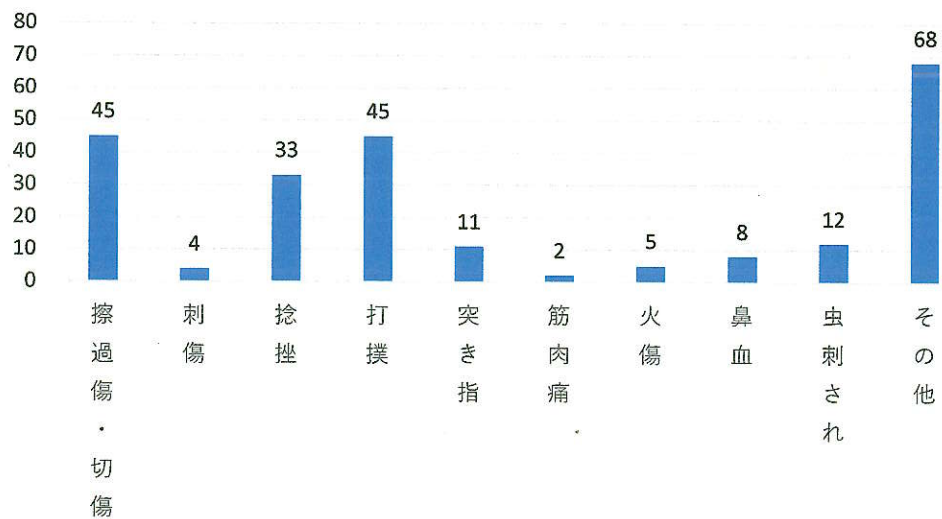
内科 月別 利用状況



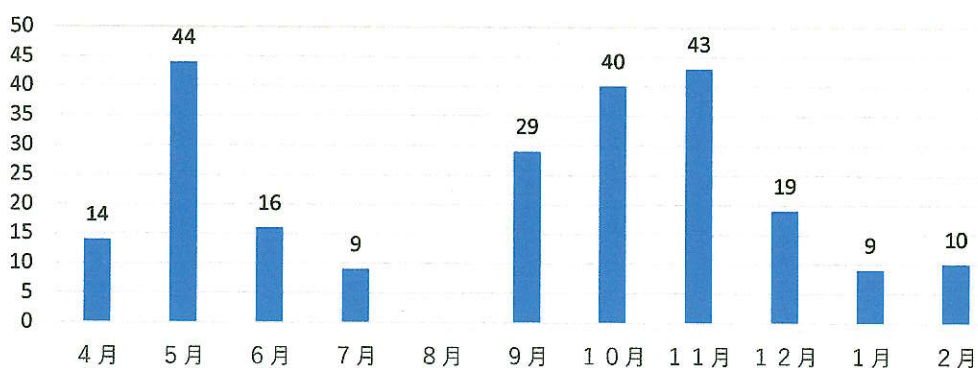
令和6年度 保健室利用状況（外科）

	擦過傷・切傷	刺傷	捻挫	打撲	突き指	筋肉痛	火傷	鼻血	虫刺され	その他	合計
4月	2	1	3	1		1			1	5	14
5月	6		12	2	4	1			4	15	44
6月	1		1	6				1	1	6	16
7月	1		2	2	1					3	9
8月											
9月	4		2	9			2	1	2	9	29
10月	12		7	11			2		1	7	40
11月	10	3	3	7	4		1	2	1	12	43
12月	5		1	3	1			3	1	5	19
1月				3	1			1		4	9
2月	4		2	1					1	2	10
合計	45	4	33	45	11	2	5	8	12	68	233

外科 ケガ別 利用状況



外科 月別 利用状況



新体力テスト結果及びアンケート結果（2024年6月実施）

		1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
運動部や地域スポーツへの 所属状況	所属している	64%	23%	88%	61%	84%	56%
	所属なし	36%	77%	12%	39%	16%	44%
運動・スポーツの実施状況	週3以上	68%	32%	91%	68%	81%	59%
	週1～2日	24%	18%	6%	18%	6%	7%
	月に1～3日	4%	18%	3%	4%	10%	11%
	全くしない	4%	32%	0%	11%	3%	22%
	30分未満	8%	50%	3%	18%	10%	37%
1日の運動・スポーツ 実施時間	30分～1時間	16%	18%	15%	7%	13%	7%
	1～2時間	36%	23%	26%	32%	29%	19%
	2時間以上	40%	9%	56%	43%	48%	37%
体力に自信があるか	ある	20%	5%	18%	14%	10%	15%
	普通	48%	36%	53%	46%	61%	37%
	ない	32%	59%	29%	39%	29%	48%
	6時間未満	4%	0%	15%	14%	10%	7%
1日の睡眠時間	6～8時間	44%	50%	61%	64%	71%	78%
	8時間以上	52%	50%	24%	21%	19%	15%
	1時間未満	12%	32%	18%	21%	10%	15%
	1～2時間	36%	36%	21%	39%	29%	15%
1日のテレビ（テレビゲームを 含む）の視聴時間	2～3時間	24%	9%	32%	7%	35%	41%
	3時間以上	28%	23%	29%	32%	26%	30%
	毎日食べる	72%	73%	85%	86%	81%	74%
	時々かかす	20%	23%	12%	14%	16%	15%
朝食の有無	食べない	8%	5%	3%	0%	3%	11%
	A	0%	13.6%	0%	17.9%	6.5%	22.2%
新体力テスト総合評価 （体調不良・怪我などで全テス ト項目を実施できていない生徒 を除く％）	B	0%	9.1%	14.7%	42.9%	25.8%	25.9%
	C	28%	18.2%	29.4%	21.4%	32.3%	25.9%
	D	44%	31.8%	38.2%	10.7%	12.9%	7.4%
	E	24%	4.5%	11.8%	3.6%	6.5%	3.7%

	1-1	1-2	2-1	2-2	3-1	3-2	全校生徒
全体人数	24	23	34	31	31	31	177
回答人数	24	22	29	23	29	26	153
アンケート提出率	100.00%	95.65%	85.29%	67.65%	93.55%	83.87%	86.44%

毎日、朝食を食べていますか？

	1-1	1-2	2-1	2-2	3-1	3-2	1年生
毎日食べる	20	83.33%	17	77.27%	37	80.43%	37
週4日以上食べる	3	12.50%	3	13.64%	6	13.04%	6
週1～3日は食べる	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0
食べない	1	4.17%	2	9.09%	3	6.52%	3

	2-1	2-2	2年生	
毎日食べる	25	86.21%	43	82.69%
週4日以上食べる	1	3.45%	3	7.69%
週1～3日は食べる	1	3.45%	2	8.70%
食べない	2	6.90%	0	0.00%
			2	3.85%

	3-1		3-2		3年生	
毎日食べる	22	75.86%	21	80.77%	43	78.18%
週4日以上食べる	2	6.90%	4	15.38%	6	10.91%
週1～3日は食べる	3	10.34%	1	3.85%	4	7.27%
食べない	2	6.90%	0	0.00%	2	3.64%

食べない理由

	1-1	1-2	1年生	上位
食欲がわかない	1	2	3	1
食べるのが面倒	0	0	0	2
食べる時間がない	0	0	0	2
食べるより寝ていたい	0	0	0	2

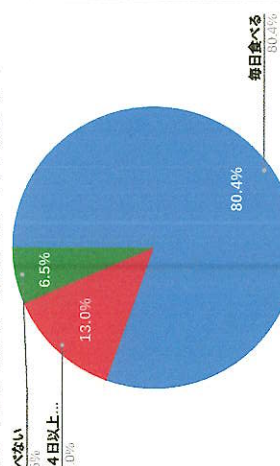
	2-1	2-2	2年生	上位
食欲がわかない	2	0	2	1
食べるのが面倒	0	0	0	2
食べる時間がない	0	0	0	2
食べるより寝ていたい	0	0	0	2

	3-1	3-2	3年生	上位
食欲がわかない	1	0	1	1
食べるのが面倒	0	0	0	3
食べる時間がない	1	0	1	1
食べるより寝ていたい	0	0	0	3

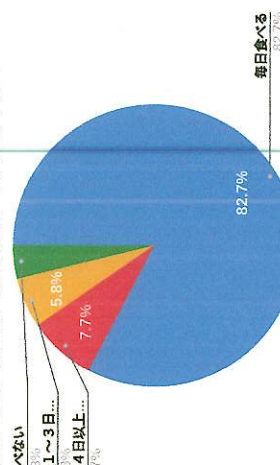
全体

	数値	%	数値
毎日食べる	123	80.39%	6
週4日以上食べる	16	10.46%	0
週1～3日は食べる	7	4.58%	1
食べない	7	4.58%	0

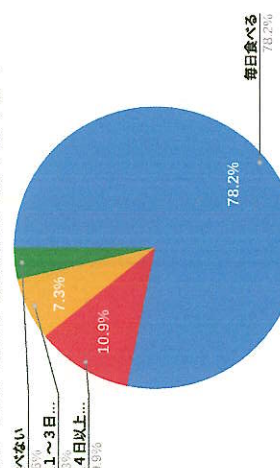
【1年生】毎日、朝食を食べていますか？



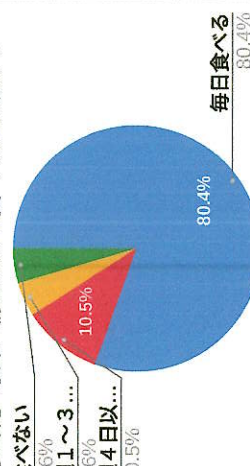
【2年生】毎日、朝食を食べていますか？



【3年生】毎日、朝食を食べていますか？



【全体】毎日、朝ごはんを食べていますか？



【全体】朝食を食べない理由

