

★第2回学校保健委員会記録

【出席者】

- ・学校三師：学校医 吉田先生、松崎先生 学校歯科医 田代先生、田中先生 学校薬剤師 上田先生
- ・PTAより11名（PTA会長、副会長、保健厚生委員）
- ・学校：校長、教頭、小賦、松田、大櫛
- ・生徒会：生徒会長 片山、生徒会副会長 久保田、保体部専門委員長 迫中、保体部評価委員 浦山

- 1 校長あいさつ
- 2 今年度の取組等について（別添）
- 3 「生活リズムチェック（1月：休日）」の結果と考察、課題について（生徒会保体委員会）  
睡眠、朝食、運動、21時以降のメディア利用、についてのチェック結果と考察

【睡眠】休日の起床時間が7時30分以降。2年生の起床時間が早くなったが、早朝に起きてゲームをする人が増えている

【朝食】ほとんどの人が食べているが、食べない人が増えている。起床時間が原因では。

【運動】3年生の運動不足、受験勉強ため？

【21時以降のメディア利用】 21時くらいから自由な時間ができるため、中学生には厳しい。でも、夜遅くまで利用すると睡眠不足になる。

★桜中の課題

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| ・欠席、遅刻が多い | ・休日明けの体調不良や欠席が多い。 |
| ・授業中の居眠り  | ・週明けに影響しない休日の過ごし方 |
| ・SNSの使い方  |                   |



- ・意識して取り組んだり、めあてを持てば達成できる。
- ・継続すれば習慣化され、改善できる。
- ・生活リズムが整うと気分もよくなる。

※令和5年度、生徒会・保体委員会でどのような取り組みで改善を目指すか。

【保体委員会（案）】

- ・「生活リズムチェック」の継続
- ・掲示物や放送で生活リズムに関する情報提供
- ・小学校の保健委員会との連携
- ・休日の過ごし方や簡単レシピをクロムブックへ

【生徒会（案）】

- ・「桜中生活リズム改善強化週間」を設定し、各専門委員会で検討し取り組む  
※強制ではなく、楽しみながら行えるものを考える。

#### 4 協議および次年度の取組について

##### \*小賦先生より（令和4年度新体力テスト結果と考察）

本校生徒は、中2女子の柔軟性が平均を上回る以外、総合評価はすべて下回る。体育の前にジャックナイフストレッチを行っている。

体育の時間しか運動していない生徒がいる。昼休みに外で遊ぶ女子生徒が少ないので今後の取組にいらしてほしい。

##### \*養護教諭より

11月に校区の小学校と同時に行った「生活リズムチェック」のデータを小学校と共有した結果、小学校からの考察に「生活リズムが崩れ始める」「視力低下」「朝食抜き」が増えるのは小5とのこと。中学生になると改善が厳しくなることがわかったので、小学校でも意識して指導していきたいとの話があった。視力は中学校でも気になるので、次年度は目についても取り組みたい。

修学旅行中、規則正しく、メディアなしの生活のせいか、体調不良が出ない。生活リズムで体調が整うことを実感しているので、すぐには改善できないが取組により、少しずつでも改善できればと思う。

##### 【出席者の方々から】

\* 休日の過ごし方に問題があるのであれば、ポイントを絞って取組み、週明けの欠席データを集約して生徒たちに報告していったらどうか。

\* 21時以降のメディア利用が厳しいのであれば、生徒で検討し桜中独自のルールを作って、生徒会から発信してみればいいのか。

\* 「寝ることの意味（記憶整理、成長ホルモンなど）」について、調べて生徒に情報提供してみてもいい。

\* 長時間ゲームをすることの健康被害、姿勢などについて情報提供しては。

\* 親の言うことはなかなか聞かなくなっている。生徒目線での取組で改善できることがあれば、ぜひ保護者にも教えてほしい。



ご意見をもとに生徒会保健委員会で次年度の取組を検討する。

#### 5 学校三師の先生方から

\* 吉田先生 インフルエンザが急に増えてきている。油断した結果と思う。今後、5類になっても「無理せず療養、自宅で休養」とされる。インフルエンザの検査は、発熱から半日くらいたたないと陽性が出ない。すぐに受診せず、少し時間をあけてから受診してほしい。

\* 松崎先生 コロナは発症前から陽性が出るが、インフルは発症しばらくしてからでないといけないので受診は少し待ってから。

スマホの利用については、絶対悪いものではなく、気分転換に利用することもある。でもルールを決めて使うことは大事。

\*田代先生 インフルエンザが増えているが、歯みがきで予防できる研究結果が出ている。特に外出後なども手洗い、うがいとあわせて歯みがきをするのもいいと思う。

生活リズムの取組については、生活にメリハリを持たせることが大事と思う。「睡眠がもたらす効果」などを調べて生徒会で発信してはどうだろうか。発想を変えて、「睡眠をとると、疲れて痛めた筋肉が修復され強くなる」「肌あれがよくなる」「身長が伸びる」など、生徒が興味を持つような内容で伝えてもいいのかもしれない。

\*田中先生 歯科の治療率が悪いようなので、学校からもっと呼びかけてほしい。

\*上田先生 照度がLEDに取り換えることでよくなっているのはいいこと。すぐに動いてくださりよかった。

※学校保健委員会で発表した生活リズムチェックの結果と今後の取り組みについて、3月22日に生徒集会で1、2年生に今後の課題を説明し共有することになりました。