

学校保健委員会だより NO.2

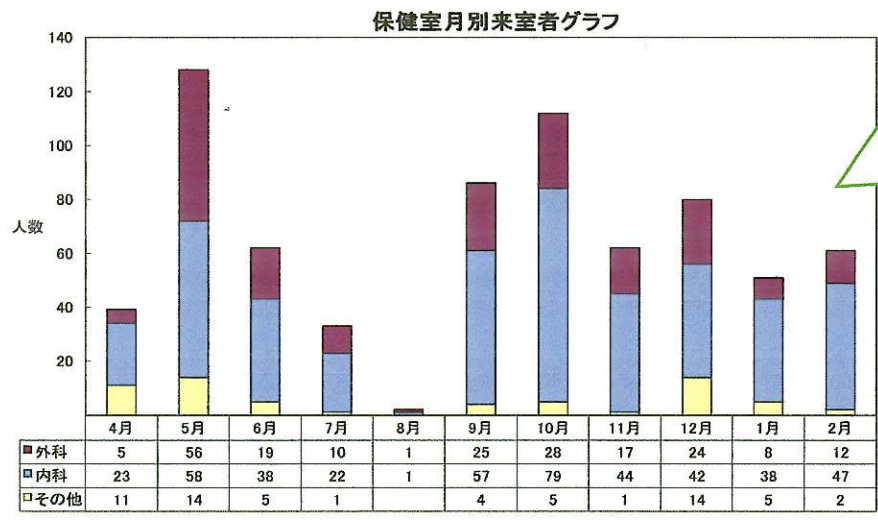
令和6年3月19日
長崎市立桜馬場中学校
学校保健委員会

<第2回学校保健委員会を開催しました。>

先日3月7日(木)本校において、学校医松崎先生、学校歯科医田代先生、学校薬剤師上田先生、PTA代表、職員代表及び生徒会から生徒会副会長の徳永君、森川さん、保体委員長の後田君、評価委員の蔭山さんが出席し、第2回学校保健委員会を開催しました。

保健室の来室状況及び視力・歯科受診状況

○保健室来室状況



今年度の来室は、
内科:449名
外科:205名
その他:62名
でした。擦過傷や発熱、咽頭痛の来室が多かった。

○視力・歯科受診状況

① 視力

○今年度の視力検査の結果

区分	1年	2年	3年	計
B以下の合計	72	84	87	243
眼科受診をした人数	12	18	12	42



受診率
17.3%

※眼科受診をした人数は学校の受診結果を提出した人数。

② 歯科

○今年度の歯科検診の結果(むし歯)

	1年	2年	3年	合計
むし歯あり	25	50	28	103
治療済み	11	28	10	49

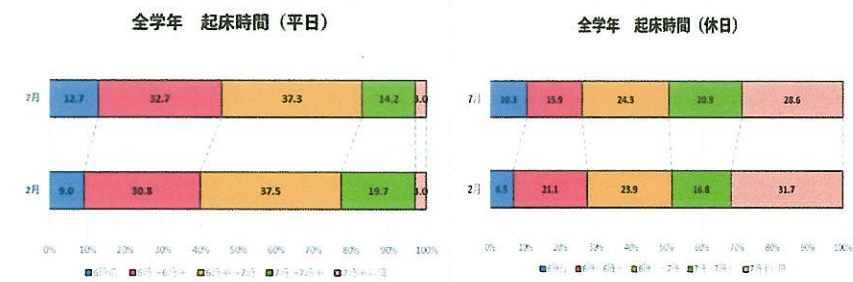
治療率
47.6%

※春休みも含め、部活がない日や空いた時間を利用して治療へ行きましょう!



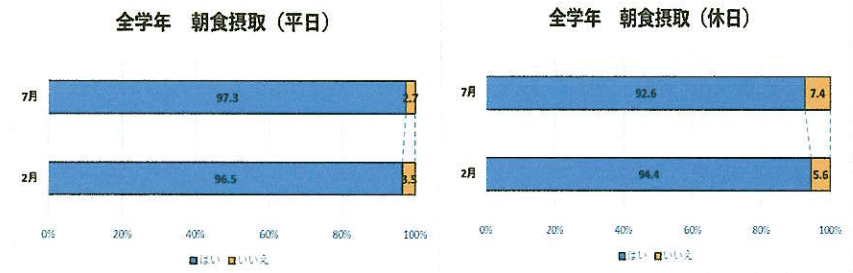
生活リズムチェックで見る一年間の変容

○起床時間



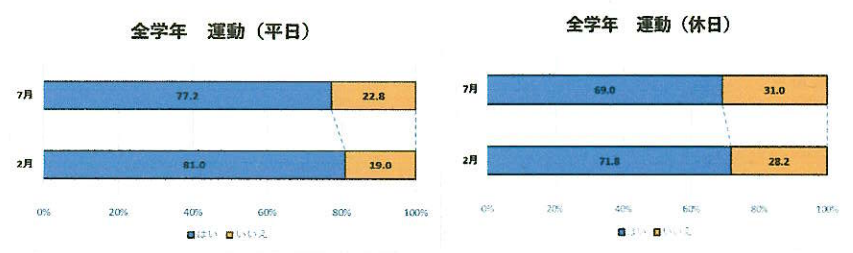
7時以降の割合が今後増えないよう、現状を維持しつつ、朝型のリズムにシフトチェンジしていくことが今後の課題である。

○朝食摂取



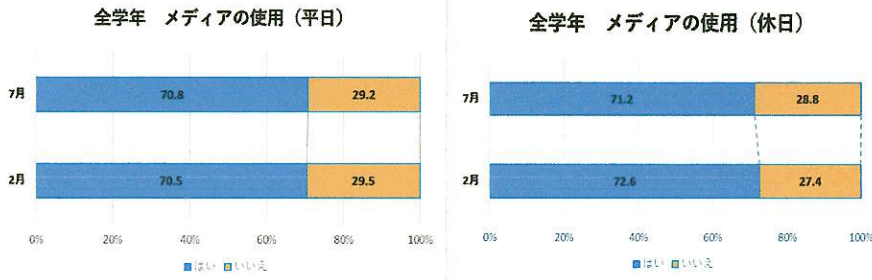
今後はより多くの生徒が朝食を摂るよう、朝食の大切さを知り、自分で簡単に準備できるレシピなどを作成していきたい。

○運動の機会



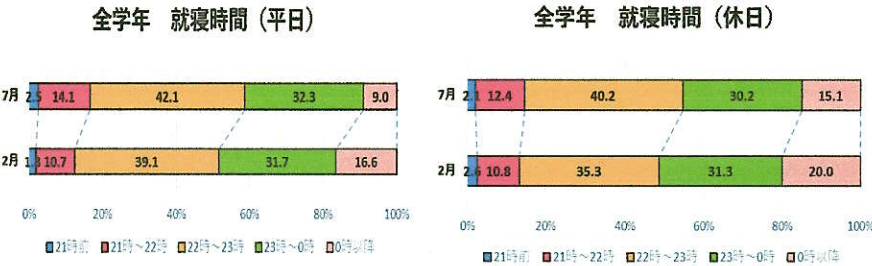
休日においても80%以上の生徒が少しでも体を動かす生徒が増えることを目標に、ラジオ体操やストレッチなど家庭でも実践できるものを提示していく必要がある。

○夜 9 時以降のメディアの使用



休日では、21 時以降の使用の割合はやや増えたが、メディアコントロールの取組も実施していることから7月と2月では大きな差はなかった。引き続き、メディアコントロールを意識して取り組む必要がある。

○就寝時間



全体的に0 時以降に就寝する生徒が増えている。なぜ0 時以降の就寝になっているのか理由を把握し、生徒が質の良い睡眠をとれるように考えていく必要がある。

メディアコントロール大作戦について

1 学期の学校保健委員会での提案から始まった「桜中メディアコントロール大作戦」。その成果と今後の取組について、生徒会の徳永君、森川さん、保体部の後田君、蔭山さんが発表をしました。とても堂々として、自分たちの健康課題について考え、発表してくれました。



桜中生徒の健康課題

- ・早寝早起きなどの生活習慣がやや乱れている。(特に睡眠)
- ・メディアの使用(長時間の使用やSNS)



桜中メディアコントロール 毎日守るべきルール

- ・8時間程度の睡眠をとるために、メディアの使用時間を3時間以内とする。
- ・午後11時～午前7時まではインターネットにつながる機器は使わない
- ・寝る30分前にはメディアの使用をやめる

これなら守ることができる! というものを自分たちで考えました



提案した4つの取組の中で今年度スタートしたもの

- <桜中メディアコントロール大作戦>
- ①桜中メディアコントロールの設定
 - ②ファミリーメディアコントロールの設定
 - ③桜中メディコン3Daysの実施



僕たちが来年度やってみたいこと!

- ・メディアコントロール (継続)
- ・生活リズムチェックアンケート (継続)
- 例えは...
 - ・メディアコン川柳コンテスト (新規)
 - ・睡眠について専門家から話を聞く (新規)



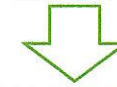
次年度のテーマについて

○今年度のテーマ

どうする桜中!?
～たくましい心身をつくる望ましい生活習慣をめざして～

昨年度の学校保健委員会において、桜中の健康課題を考え、「どうする桜中!?’というテーマのもと、今年度は課題解決に向けて大きな一歩を踏み出しました。そこで、令和6年度は、出席した皆様や生徒の意見を参考に、次のようなテーマ(案)を考えています。

○令和6年度 テーマ(案)



ステップアップ桜中!!
～ワンチームで進化する楽しい健康づくり～



学校三師の先生方から

○学校医 松崎忠樹先生



実りの多い結果を聞くことができよかった。この取組をいかして、多くの方と繋がってほしい。また、生徒が考えたことを保護者も一緒に今後も取り組んでほしい。次回も楽しみにしている。インフルエンザについては換気、そして給食の際は黙食が大切。今後も引き続き感染対策を行ってほしい。

○学校歯科医 田代俊夫先生



素晴らしい生徒の発表に感動した。この取組については、他校と繋がり、他の中学校を引っ張って桜中が発信してほしいと思った。また、むし歯は、発生したものをいかに早く治すのがカギなので、メディコンをして、増えた時間などを活用して、歯の健康や受診について話をしたりするなど、メディアだけじゃない波及が生まれてくる可能性もあるので、今後もいろいろと取り組んでもらえたらと思う。

○学校薬剤師 上田史枝先生



生徒会の生徒が学校保健委員会に入るおかげで、いい話を聞くことができた。今後も頑張っていってほしい