



8月28日（木）本校図書室にて第1回学校保健委員会を開催しました。学校三師の先生方をはじめ、PTA役員の皆さん、先生方、生徒会執行部や保体部生徒が出席し、メディアコントロールを中心に、桜馬場中学校の生徒の心身の健康について考えました。それぞれの立場から桜中生徒の健康について考える良い時間となりました。

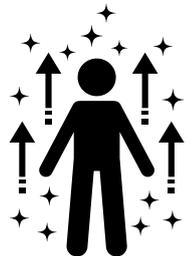
学校保健委員会とは？

学校保健委員会は、児童生徒の健康問題を協議し、学校、家庭、地域社会が連携して健康づくりを推進する組織を指します。単なる報告会ではなく、各関係者が意見を交換し、具体的な解決策を探るための重要な場です。本校では年に2回開催します。

令和7年度 桜馬場中 学校保健委員会テーマ

「グレードアップ桜中」

～ワンチームで進化し続ける楽しい健康づくり～



<定期健康診断の結果より>



- ・身体測定の結果、全体的に小柄で、食が細い生徒が多くなってきた。極端に食事を減らすのではなく、成長期に必要な栄養等食事の大切さを知ることが大切。

- ・本校は視力低下者が多い。メディアの使用時間との関係について今後分析し、次回報告予定。

- ・むし歯がある生徒が全体の20～30%で長崎県と比較すると多い。今年度、色付きの用紙で受診勧告をしたところ、早期に歯科受診をする生徒が増えたと感じる。

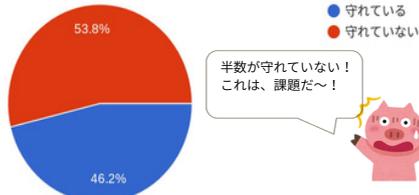
- ・歯科健診の結果を受けて、今年度はさくら学級対象に学校歯科医の先生によるブラッシング指導を実施した。歯磨きの大切さを再確認でき、今後も継続して実施していきたい。



<生活習慣アンケートから見た本校の課題>

生徒会保健委員長 さんと保健評価委員 さんより生活習慣アンケートの分析と本校の課題について報告がありました。

「寝る30分前にはメディアの使用をやめる」という桜中メディコンルールを守ることができていますか？



半数が守れていない！これは、課題だ～！

桜中生徒の課題

- ・桜中メディコンルールの「寝る30分前にメディアの使用をやめる」が守れていない人が半数以上。
- ・早寝、早起き、朝ごはん、運動などの基本的な生活習慣が身につけていない人がいる



new! この課題を解決するために、新たな試みとしてグループディスカッションを行いました。

5つの班に分かれて、私達に必要なメディアコントロールをテーマに

- ・寝る30分前にメディアをやめる工夫
- ・私達にできるメディアコントロール案をそれぞれの立場から考えを付箋に書いてもらい、模造紙に貼ってもらいました。



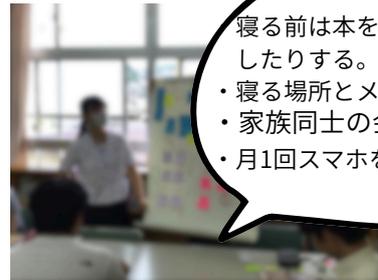
スマホを寝室に持ち込まないのはどうか？
大人も一緒にルールを守ってほしい。



- ・メディアを使う目的を考える。
- ・子供が納得する方法を決め、自主的に守れるかが大事



- ・寝る前は本を読んだり、ストレッチをしたりする。
- ・寝る場所とメディアを触る場所を別にする。
- ・家族同士の会話はスマホを中断する。
- ・月1回スマホを使わない日を決める。



それぞれの立場から、メディアコントロールについて考える良い時間となりました。「子供だけじゃなく、子供に言うからには大人も守ってほしい」、「一緒にメディコンに取り組んでほしい」という生徒からの声も上がりました。今回話し合った模造紙は今月いっぱい1, 2年生の生徒玄関に掲示しています。メディアコントロールの参考にしてください。



<参加された保護者の方から>

- ・親もメディアコントロールしようと思いました。今日から自覚して取り組んでいきたいと思えます。
- ・大人だから良いというのではない。良い機会となった。とても勉強になった。

<学校三師の先生方より>

- (学校医の先生) メディアは一気に発展して便利になった。それとともにデメリットもクローズアップされている。制限ではなく、デメリットも学習していく必要がある。視力との関係の検証も楽しみにしている。
- (学校医の先生) 人に制限をかけると自分に返ってくるように思う。生徒の頑張りに毎回感心している。今後の進化も楽しみである。
- (学校歯科医の先生) 話し合う場において、今の中学生が大人の中でしっかり自分の意見や言葉を選んで発言しているのが素晴らしいと思った。むし歯は放置せずに治療済みが増えるような働きかけが大切。メディアの使いすぎで歯みがきを忘れないように。
- (学校歯科医の先生) 2年生にむし歯が目立っていた。寝る前にメディアの使用をやめることが効果的である。ぜひフィードバックしてほしい。
- (学校薬剤師の先生) メディアについて考え直すきっかけになった。デメリットが目立ちがちだがメリットもあるのでうまく付き合っていくことができればよいと思う。

