



西中学校保健委員会だより



平成29年12月13日（水）鹿沼市立西中学校

去る12月5日(火)、大会議室で、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方、PTA役員の方、教職員、そして、生徒会役員・保健委員の代表など50名で学校保健委員会を開催いたしました。その内容をお知らせいたします。時間が短く十分な協議ができませんでしたが、お忙しい中、ご参加いただきました皆様、貴重なご意見をいただきありがとうございました。



発表「生活の様子アンケート」の結果と考察の発表(H29. 7月実施)

結果

保健委員長及び生徒会役員

- 就寝時間は「11時～12時」に寝る人が43%、12時以降は15%いた。
- 睡眠時間は、6～7時間が46%と半数近い。6時間以下が13%いた。
- 「起き方」は、「家族に起こされて起きる」が42%と多い。(自分で起きられない。)
- 朝、起きた時の様子は、「とても眠い」が51%、「少し眠い」が42%、「すっきり目覚める」が7%と少ない。
- 「就寝前にしていること」では、スマホやテレビ、パソコンなどのメディア機器の使用が48%と約半数いた。
- メディア機器の利用時間は、「1時間以下」「1～2時間」どちらもそれぞれ26%、「4時間以上」が12%いた。
- メディア機器を利用して気になることは、「視力や物の見え方」が29%、「生活リズム」は22%、「目の疲れ」が16%
- メディア機器利用で不安に思うことは「勉強不足」「睡眠不足」が多かった。

考察

- ほとんどの人が12時頃までに寝ているが、全体的に睡眠時間が少ない、→睡眠不足→自分で起きられないにつながっているのではないか。
 - 寝る前のメディア機器使用は、視力や物の見え方、目や頭の疲れ、生活リズムの乱れにつながっていることを意識はしている。また、就寝時間が遅くなり、睡眠不足で朝、自分で起きられない、すっきり起きられないにつながっているのではないか。
- ⇒生活リズムを見直す→メディア機器の使用時間を決める→遅くまで起きていない→すっきり起きられる→自分で起きる**



講話 「健康的な生活習慣」

学校医 宮司 先生より

- 体格、体力(身体面)が時代とともにマイナス面に変化しているのではないかと(成人病、コレステロール、高脂質、高血圧等)…脂っこいもの、肉中心の食事やスナック菓子など
→食事内容をしっかり考えて生活する→日本食(和食)の良さを大切にしてほしい。
塩分のとりすぎも注意

• タバコは健康への悪影響が大きい←男性のがんでは肺がんが1位。絶対手をださないでほしい。

学校眼科医 吉澤先生より

- スマホ依存症…一日5時間以上使用 自分の意志でやめられない
3～6歳児が毎日30分以上続けると依存症になる。
- 依存症になると、肩こり、目の奥の痛み、腰痛、首筋の痛み(ストレートネック)が起こる。



- ・スマホやパソコンの画面は、ブルーライトが出ていて目がさえて寝る時間が遅くなり不眠症になる
- ・スマホ老眼も増えている。(若い人で近くが見えない)
- ・失明原因…1位緑内障 2位糖尿病 3位網膜色素変性症 4位タバコ 5位近視(病的近視)

♥スマホ依存症への対処する10の方法

1. 予備のバッテリーを持ち歩かない
2. 枕元にスマホを置かない
3. 長く使いがちなアプリを認識する
4. 電源を切る習慣をつける
5. ポケットに入れない
6. 音楽プレーヤーは分ける
7. 使用する時間や回数を設定する(食事中は使わない
他人といる時は使わないなどルールを決める)
8. 通知機能をオフにする(LINE, Twitter, メール)
9. ガラケーに戻す
10. 使い放題のプランから外れる



学校歯科医 村本先生より

- ・かみ合わせや歯並びと睡眠の関連
- ・歯みがきは、食事の後はもちろん、就寝前の歯みがきも効果あり。しっかり歯みがきを！
- ・治療が必要でも歯科医に来る中学生が少ない→早期受診を！また、歯みがきがうまくできず歯石がついている中学生が結構いる。

協議 テーマ「健康的な生活習慣、ぐっすり寝る、すっきり起きるためにはどうしたらよいか考え、改善策、できることを考えよう」

「健康的な生活習慣～就寝時間や起床、メディア機器の使用の面から具体的な改善策を6班に分かれて話し合いを行いました。協議の班は、学校医やPTA、教職員、生徒で構成され、それぞれの立場からいろいろな意見が活発に出されました。生徒は事前に各クラスで話し合った意見をもとに協議に参加しました。各班ごとの意見を一部紹介いたします。

《協議内容》

1班

- ・メディア機器の使用で、睡眠時間が削られている→使用時間を自分で制限する。
- ・テレビも見たい番組を決めておく。

3班

- ・スマホの使い過ぎ→下を向くことで首に負担がかかる
- ・遊んでいてもスマホ→現実のコミュニケーションがなくなる→「おかあさんのスマホになりたかった!」という子どもがいた。(私のことを見てほしい)
- ・使用時間を制限する

5班

- ・寝る体勢によっては、顎関節症になったりする。
- ・睡眠が短いと口内炎ができる→免疫力を下げないためには睡眠が大切。

2班

- ・就寝時間が遅い→メディア機器の使いすぎ→視力低下、コミュニケーションの低下
- ・睡眠のメカニズム 体内時計(夜になったら、疲れたら寝る) 12時までに寝るとメラトニン(ホルモン)が多く出て、ぐっすり寝られ目覚めがよい
- ・使用時間を決める、親に預ける、12時までに寝る

4班

- ・寝る時間を増やす工夫をする
- ・家に帰ったら、何をすべきか考えて行動する。

6班

- ・宿題を早く終わす
- ・メディア機器使用について家庭でルールをつくる
- ・家での過ごし方→時間の使い方を工夫する
- ・スマホの時間を削る



生徒たちは、真剣に話し合いに参加していました。事前の準備や話し合い、当日の進行、発表にも一生懸命取り組んでいました。今回、協議した内容を今後、さらに各クラスや保健委員会で実践することを決め、取り組んでいきたいと思っています。保護者の皆様、ご協力よろしくお願いいたします。

