

12月1日(金) 第2回 学校保健委員会を開催しました

◆参加者 : 校長先生・高橋先生・中野先生・小澤先生・
鈴木先生・保健委員(1年生・2年生 16人)・
PTA 副会長(2名)・とまり木会(3名)

生徒保健委員による報告



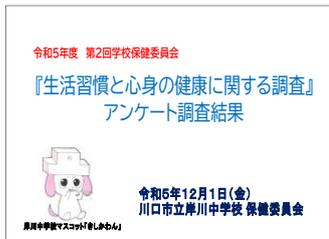
協議・質疑応答



学校保健委員会 プログラム

- 1 『生活習慣とストレスに関する調査』報告
生徒保健委員会
- 2 学校医・学校歯科医からのアドバイス
学校医 : 小谷場クリニック
康田 典鷹 先生
学校歯科医: ながせ歯科クリニック
永瀬 千敬 先生
- 3 協議「生活習慣やストレスの改善について」
- 4 質疑応答
- 5 お礼の言葉(保健委員長)

1 生活習慣とストレスに関する調査



9月下旬、全校生徒を対象にアンケート調査を行いました。
調査結果から、以下のことがわかりました。

1)生活習慣、インターネットやゲームの利用時間について

- 12時以降に寝る生徒が増加した。1年生12%、2年生18%、3年生32%が12時以降に寝ている。
- 2年生・3年生は、朝食を食べる生徒が減少した。1学期と比較すると、2年生83%⇒71%に減少、3年生77%⇒64%に減少。1年生は、66.7%⇒77.1%に増加した。
- 平日、インターネットやSNSを利用する時間が短くなったゲームの時間は長くなった。
- インターネット・SNSやゲームを5時間以上続ける人が増加した。

2)ストレス・自尊感情について

- 50%以上の生徒が、ストレスを感じている。特に、3年生は受験などでストレスを感じている。1年生も、小学校から中学校で環境が変わったことや勉強の難しさに、ストレスを感じている。
- 全校生徒の50%のが、ストレスの原因を見つけたり、自分のストレス解消法を持っている。
- 全校生徒の73%以上が「自分にはよいところがある」と思っている。

3)心と体の状態について

- 「イライラ」・「気持ちが落ち込む」「なんとなく不安」「眠れない」など、心の不調を感じる人が増えている
- 目の疲れ・首や肩の痛みを感じる人が増えている

歯科健診やアンケート結果について、ご指導いただきました。

2 学校医・学校歯科医によるワンポイントアドバイス

学校医 : 小谷場クリニック 康田 典孝 (やすだ のりたか) 先生
 学校歯科医 : ながせ歯科クリニック 永瀬 千敬 (ながせ ちひろ) 先生



睡眠不足による影響

- ・体の成長や自律神経の乱れ
- ・日中の眠気、集中力や記憶力低下、情緒不安定
- ・休日での寝だめはできない。体内時計の乱れにつながる。

最低でも7時間寝よう

朝食 少しでも何か食べる (甘いものでも可) ことにより、脳や体内時計が活性化される

音楽・ストレッチなど些細なことでもいい。ストレス解消の方法を見つけて下さい。

ストレス



学校歯科医 ながせ歯科クリニック

永瀬 千敬(ながせ ちひろ) 先生

学校歯科医が行うこと

- ・生徒の口の中を観察して、必要な指導やアドバイスを行う



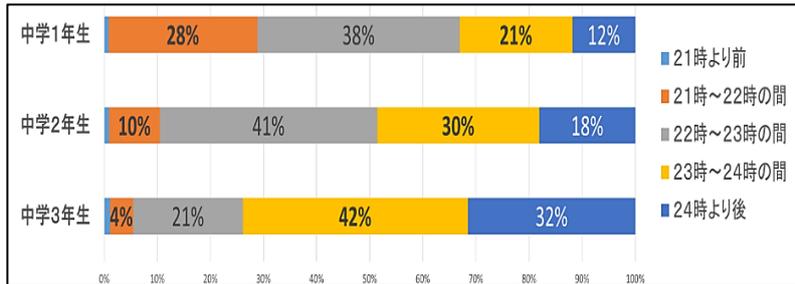
学校が行うこと

- ・生徒自身が自己管理できるように保健委員会の活動や、歯科保健指導を通じて、知識や情報を増やす

3 生活習慣やストレスの改善に

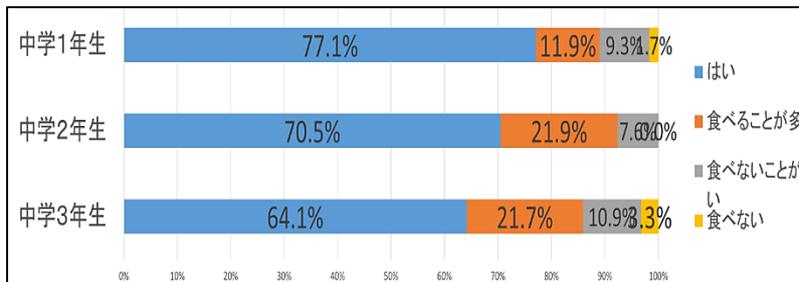
① 就寝時刻と朝食について

◆就寝時刻



塾や習いごとが終わる時間が遅くなると、寝る時間も遅くなる。特に3年生は、受験勉強で就寝時刻が遅くなっている。

◆朝食



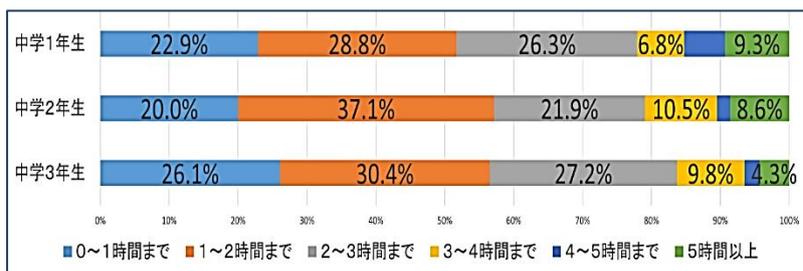
塾や習いごとで、遅い時間に夕飯を食べると、朝、お腹が空かない。また、睡眠時間が足りないため、少しでもゆっくり寝ようとして、朝ごはんを食べる時間がなくなっている。

- 塾や習いごとを頑張っても、睡眠不足や朝食抜きで体調を崩したら、成績は上がらない。
- 塾や習いごとに行く前に、翌日の学校の準備をして、帰ってきたら、すぐに寝られるようにしておく。
- 塾や習いごとがある日は、ゲームやスマホを我慢して早く寝る。
- 朝ごはんは、食べる時間を決めて、自分の好きなものを食べよう！楽しみがあれば、早起きできる！

改善方法



② 学校がある日のインターネット・SNSの利用時間について



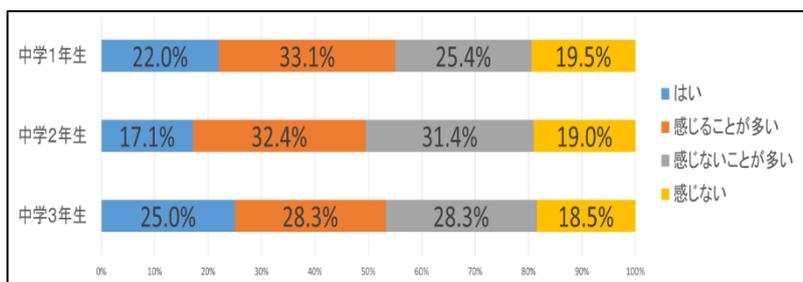
インターネットやSNSを3時間以上使うと、睡眠時間や勉強する時間が短くなる。

- インターネットやSNSを使う時間を決める。特に、ゲームは、やめられなくなるように作られているので、誰かに「やめなさい!」と言ってもらわないと、やめられなくなる。家の人の協力も必要。
- ゲームやYouTube見るのは、勉強した後の『息抜き』や『ごほうび』にする。
- どうしてもゲームがしたいときは、夜早く寝て、早起きする。早起きもゲームも両方できる!

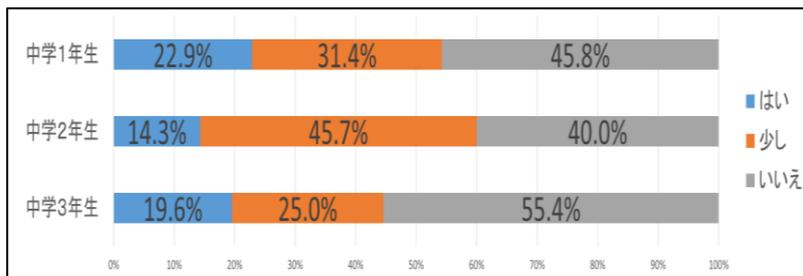
改善方法

③ ストレス・心とからだの状態について

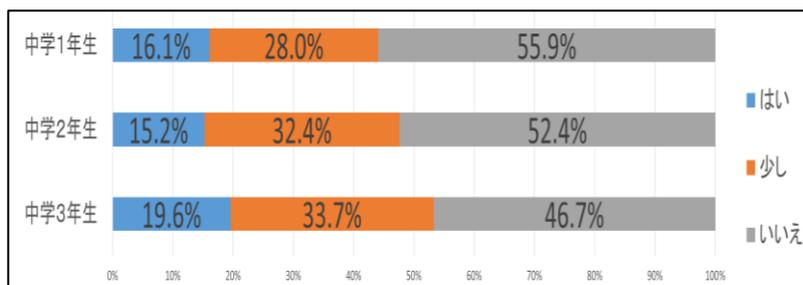
ストレスを感じる



イライラする



目が疲れる・目が痛い



アンケートの結果、ストレスの原因は、
 1位：勉強・成績・受験
 2位：友人関係
 3位：家族のこと
 約半数の生徒が、ストレスやイライラを感じている。
 また、目の疲れや痛みを感じている生徒も多い。

改善方法

- 自分の好きなことをして、ストレスをためないようにする。
- スマホを使うと、目が疲れるので、『スマホを使わないでできる好きなこと』を2つ以上、見つける。

4 生活習慣やストレスの改善のためにできること

「デジタルデトックス」しませんか？

デジタルデトックスとは？

一定期間、スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器から離れること。インターネットを介したコミュニケーションや情報から離れて、目や脳を休ませて、気持ちを整えること。

岸川中の生徒が、同時に、一斉に 取り組むと、大きな成果が得られます

こんな取り組みを、

例1) スマホを
目覚まし代わりに使用しない



みんなで一斉にやってみませんか？

例2) 毎週日曜日の、22時以降は
スマホに触れない



みんな、スマホに触れないから、LINEも来ないし、早く返信する必要もなくて、ホッとする。

ゲームの誘いも、YouTubeの誘惑もないから、勉強に集中できる！



スマホがない時代は、人と人が工夫してコミュニケーションを取っていた。短時間でもいいから、岸川中の生徒全員で、スマホやゲーム・インターネットに触れない時間を作ってみよう。みんなで一斉に行ことが大切！

スマホやインターネットがなくても、楽しいことは、たくさんある。みんなで集まって、公園や公民館でゲームをしているのは残念。中学生のうちは、色々なものに触れて、見て、体験してほしい。

インターネットやスマホは便利なもの。害にばかり目を向けなくて、大人も子供たちも、上手に使う方法を学んで活用しよう。

PTA・とまり木会の方々からも、貴重な意見やアドバイスをいただきました。



学校保健委員会に参加して（保健委員の感想）

- ストレスを解消することで、色々なことに、前向きな気持ちで挑戦できるようになることがわかった。ストレスの対処法を知っておくおとは、大切だと思った。
- ゲームにハマり過ぎたり、寝る時間が遅くて、頭が働かずに成績が悪くなったりするのではなく、インターネットを上手に活用したいと思った。
- 外出する時間を作ったり、家族と話す時間を作ったり、スマホを使わなくてもできることを見つけ、よりよい生活習慣を作れるといいと思う。
- スマホがあることが当たり前だと思っていたけれど、スマホがない時代は、色々工夫していたことを知った。必要ないときは、スマホを使用しないようにしたい。
- 大人の人たちが、僕たちの体や心の健康について、真剣に考えてくれていることがよくわかった。