

学校保健委員会

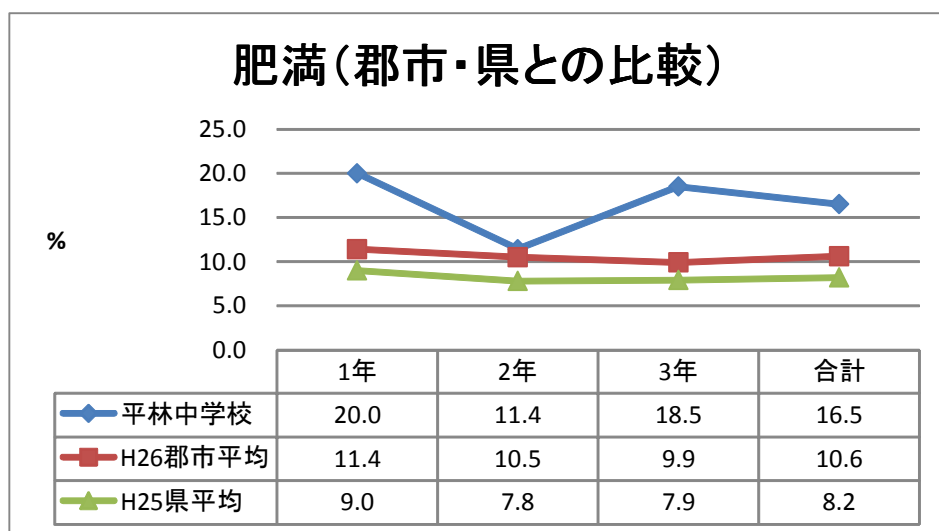
平林中学校 学校保健委員会

1月9日に平林中学校学校保健委員会が開催されました。学校医の澤田様、学校評議員様に出席していただきました。学校からは、生徒の健康、生活習慣、体力テストの結果、給食の様子について実態と取組について報告しました。その後、意見交換を行い、それぞれの立場から貴重なご意見をいただきました。

2015/1/9 学校保健委員会資料

平林中健康課題①

生徒の発育状況、肥満傾向生徒の割合（肥満度値+20%以上の生徒の割合）



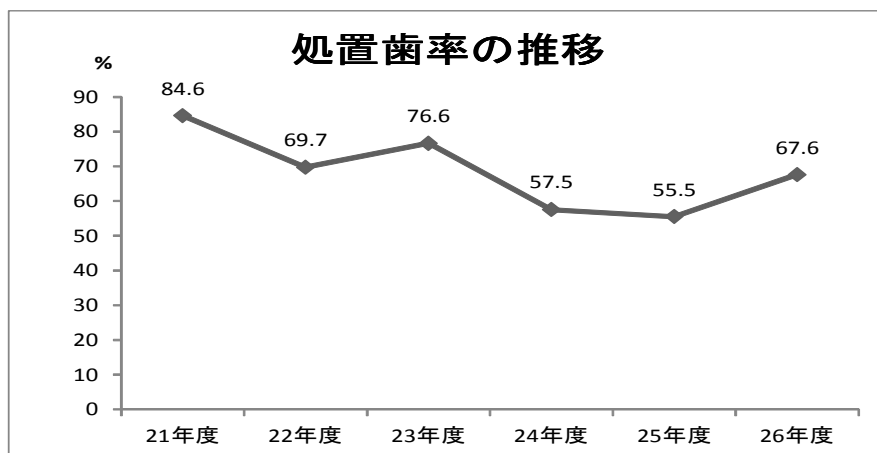
H26年4月の結果である。県、郡市と比較すると、高い割合を示している。

1年生も、部活動で運動量が増えたこと、身長が伸びる時期を迎え、現在は改善されている生徒もいる。

2年生は、今年度は11.4%であるが1年時は22.9%であった。

平林中健康課題②

永久歯のう歯の様子



処置歯率は、昨年度よりは上向きになりましたが良い状況ではありません。

永久歯にむし歯がある生徒は、全校で7人いました。12月現在で2人だけが治療完了通知を提出しています。(28.6%)

歯垢、歯肉の状態をチェックされた生徒は、8人。

うち3人が受診し指導を受けています。(37.5%)

COと診断された生徒は、18人。44本も持っている。うち2人が受診している。(11%)

CO(要観察歯)とは、主に初期のむし歯が疑われる歯を示しますがフッ素、シーラント、生活

習慣の改善により、むし歯の発生や進行を防ぐことが可能です。歯科医院に受診し、相談することをすすめている。

朝晩、給食後の歯みがきは、よくやっていますが、中には汚れが落とせているか、歯ぐきのマッサージになっているかは疑問な生徒もいる。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ、デンタルフロスなども使用することを指導していかなければならない。

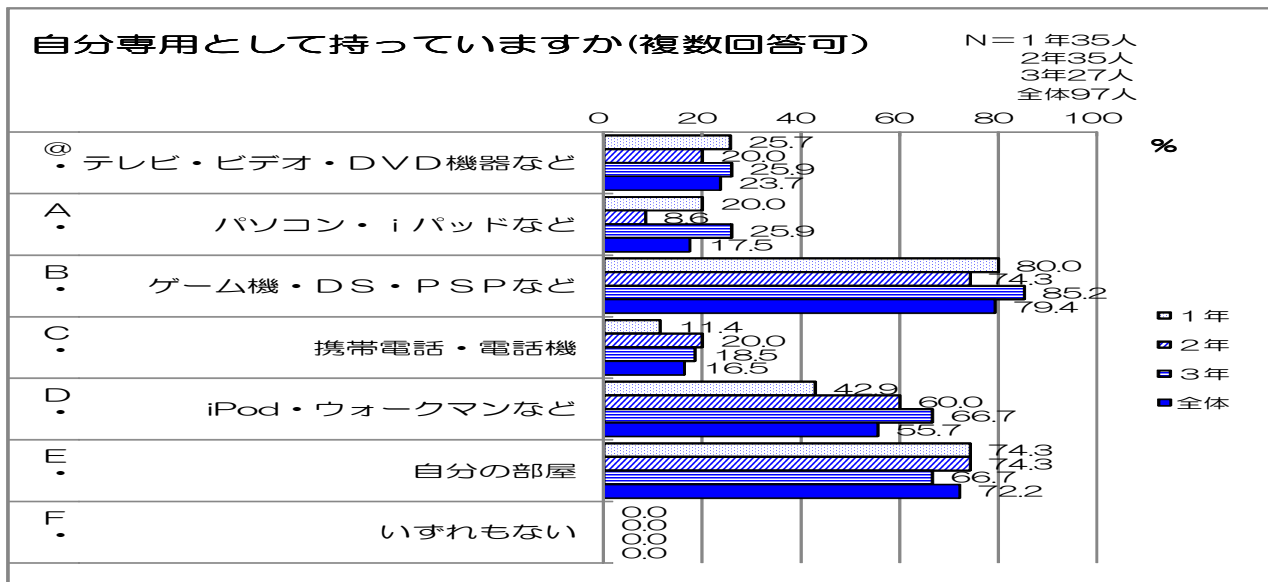
平林中健康課題③

視力について

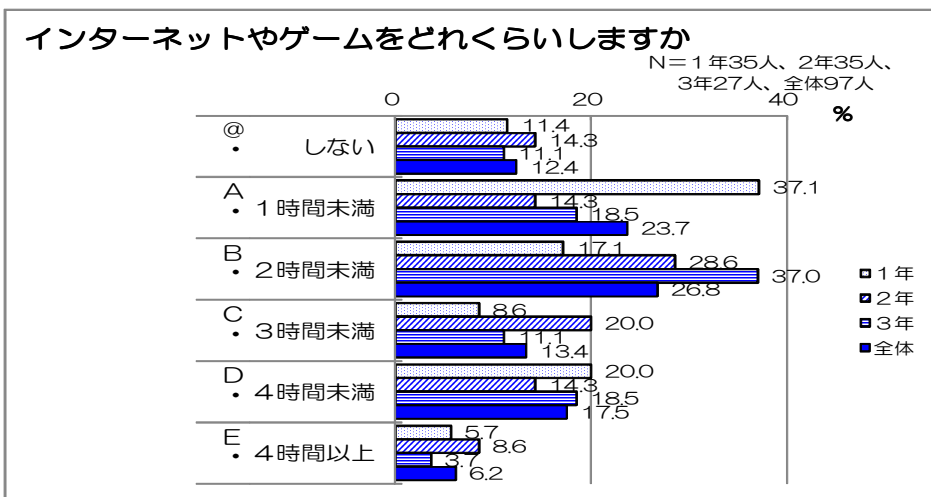
| | 検査人数 | 1.0未満者合計 | % | H26郡市% | H25県% |
|----|------|----------|------|--------|-------|
| 1年 | 35 | 19 | 54.3 | 51.2 | |
| 2年 | 35 | 19 | 54.3 | 53.6 | |
| 3年 | 27 | 18 | 66.7 | 58.2 | |
| 合計 | 97 | 56 | 57.7 | 54.3 | 56.5 |

※裸眼視力が1.0未満の者
 ※左右どちらか一方でも1.0未満の者も含まれる

視力の低下している生徒は、6割を超えている。原因の一つとして、パソコンやテレビ、携帯ゲームなど、近くのを長時間見続ける生活が上げられる。



ゲーム機・DS・PSPは、全体で80%の生徒が持っている。



4時間以上やるという生徒がわずかではあるが、どの学年でもいる。全校で6.2%6名。

昨年度の調査では、4時間以上やると答えた生徒は、全校で4.8%であった。

生活習慣アンケートの結果から

H26. 6. 24実施

Q. 最近の体の調子はどうですか？

- 1. だるかったり、疲れたりすることがある……46.4%
- 2. 元気で体調がよい……33.0%
- 3. 何もやる気が起こらない……19.6%

以下、4. イライラする 5. 目が疲れることがあるなど
疲労感や体調不良を感じている生徒が多いようです。



Q. 毎朝、朝食を食べますか？

毎日食べる……1年生 82.9% 2年生 88.6% 3年生 92.6%

大半の生徒が毎日朝食を食べて登校しています。お家の方が配慮してくださっている証拠です。
朝食を食べないことがあると答えた生徒は、1年生6人 2年生4人 3年生2人
1年生に多いのは、気になります。

Q. 平日の帰宅後、家でパソコンや携帯、ゲーム機、テレビやDVDをどのくらい使用しますか？

3時間以上パソコンや携帯、ゲームを使用していると答えた生徒 23人 23.7%

3時間以上テレビやDVDを見ていると答えた生徒 22人 22.7%

部活動を終え、夜7時前に帰宅し、就寝までの限られた時間の中で、食事・入浴・勉強・自由な時間…と忙しい生徒たちです。成長するにつれて、自宅での時間の使い方が一層大切になります。

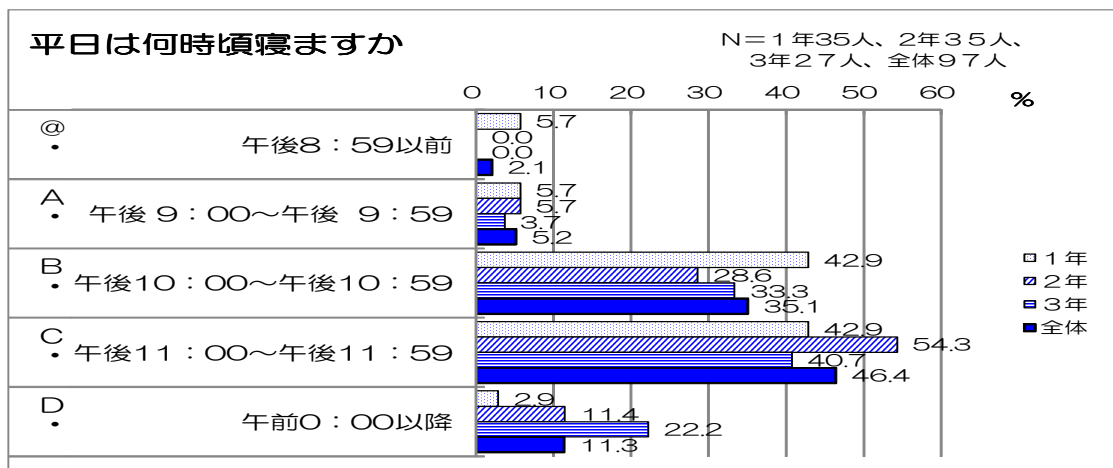
Q. 平日、何時頃に寝ますか？

夜11時を中学生の就寝時間の目安にしています。

しかし、学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなる傾向にあります。

12時前と12時以降の就寝では、翌朝の疲れやだるさが全く違います。

どんなに遅くとも12時前に布団に入るようにしましょう。



平林中健康課題④

給食の様子

多くの生徒が給食を楽しみにしている。

給食の残量は、一日平均3kg。(昨年一日平均残量は2kg) めんのは、汁の残量が入るため9kg前後となるので、普段の日の残量は2.5kg前後である。夏場6月が3.3kg、9月が3.9kgと多くなった。暑さのため食欲も低下したのだと考えられる。

野菜を食べれば食べられるのに、安易に残してしまう生徒が、わずかにいる。

食べるのがゆっくりで給食時間内に食べきれない生徒もいる。

平林中健康課題⑤

体力テストの結果では、シャトルラン20メートルは県平均値より高かった。長座体前屈(柔軟性)、上体起こし、立ち幅跳びが、県平均値よりも低かった。

保健・体育授業や運動部活動で、全身持久力と柔軟性を高める運動を意識して取り入れている。運動部活動開始時に、全部活動で一斉にランニングを実施している。持久力向上に積極的に取り組んでいる。

年2回「生活習慣チェック」を行い、自分の生活を見直す機会としている。

平林中健康課題⑥

インフルエンザが蔓延しやすい

| | | | |
|-------|--------------|---------|----------------|
| H21年度 | 新型インフルエンザ流行 | 58.6%罹患 | 学校閉鎖と1学年閉鎖 |
| H22年度 | 全校生徒の罹患率 | 3.5%罹患 | 学年閉鎖なし |
| H23年度 | 全校生徒の罹患率 | 28.2%罹患 | 1学年閉鎖(50%罹患) |
| H24年度 | 全校生徒の罹患率 | 18.6%罹患 | 1学年閉鎖(35.7%罹患) |
| H25年度 | 全校生徒の罹患率 | 17.9%罹患 | 1学年閉鎖(34.3%罹患) |
| H26年度 | 冬休み中に1年生1名罹患 | | |

毎年、1年生が学年閉鎖をしている。時期を逃さずに対応しているので、他学年や該当学年にも感染拡大していないとも言える。

意見交換・協議

- ・宿題や勉強などしなければいけないものを先にやってからゲームをすとか、順序を決める。
- ・朝食を食べることは100%に近づけてもらいたい。
- ・「勉強しなさい。」と言わずに「今日の予定は？」と聞くと、しなければならないことを先にやるようになり、効果がある。

〈学校医の澤田先生より〉

- ・肥満は、神林地区は小学生から多い。生活習慣が肥満を生んでいる。
 - ①食べる順番を変える。野菜を食べてから炭水化物を食べるとやせる。
 - ②夕食を食べてから、寝るまでの間に間食はとらない。
- ・パソコンは、これからの仕事には不可欠である。使用時間を決める。

目標を持つことを教えてやるのが、親、大人の努めである。
- ・生活習慣は一生続く。起床時間から逆算して決めるとよい。家庭に働きかけ一緒にやっていかなければならない。というお話がありました。

生徒たちが心身ともに健康に育つように、学校、家庭、地域が共に連携していきましょう。