



# 学校保健委員会だより

令和7年2月28日  
熊谷市立富士見中学校

第2回学校保健委員会を2月19日（水）学校医：松井先生、安原先生、高野先生、学校薬剤師：岸先生をはじめ、PTA会長：黒田様、PTA育成部の役員の方々、本校職員、2年生：保健委員の生徒の計32名の参加により実施しました。



2年生の保健委員の代表（保健委員長2-6坂本心花さん、副委員長2-2荒巻青玖さん、書記2-6吉田竜麻さん）から、1年間の活動報告や生活習慣改善プロジェクトの結果報告がありました。この報告から、各グループで、健康課題を設定し、生活習慣改善の現状や改善に向けた方策について協議しました。

## 1 保健委員会：1年間の活動報告

「自分の健康は自分で守る富士見中生」をモットーに全校生徒が健康にすごせるよう健康に関する情報や空気清浄機や泡石けんの補充、流しの清掃などの衛生管理、給食後の歯みがきの呼びかけや小学校への出前歯みがき指導、熱中症予防の呼びかけ、生活習慣の改善に向けた取組、保健行事の司会進行をおこなっています。

熱中症予防啓発活動では、ニシダ飴様とコラボして7月19日、学区内のショッピングモールで塩飴や熱中症の対策をまとめたハンドブックにティッシュをつけて配付しました。また、出前歯みがき教室では、3年生の保健委員が学区内の小学校4校に出向いて、小学校4年生に歯みがき指導を実施しました。

中学生から地域に発信する取組は継続していきたいと考えています。

## 2 生活習慣改善プロジェクト結果報告

10月の2週間、HQCシートに朝食・睡眠・学習の時間などの生活習慣と心と体の調子を記録して、自分に合った生活習慣の改善に取り組みました。



・朝食を毎日とる：	86.	4%
・朝食をバランスよく食べる：	60.	2%
・就寝時間が12時過ぎの3年生	28.	0%
・1日の睡眠時間は7時間から8時間未満	44.	0%
・1日のメディアの利用時間2時間以上	45.	2%
・1日の家庭学習時間2時間以上	38.	4%
・歯並びにあわせて歯ブラシをあててみがく	77.	9%

朝食摂取率が低いことが課題です。朝食におすすめなのは「みそ汁」です。たくさんの野菜をとることもできるし、体を温める効果もあります。

また、朝すっきり起きるために、手をグーパーしたり、耳の周りを指でマッサージしたりすることもおすすめです。

## 3 薬教育、学校環境衛生検査の結果報告

学校薬剤師の岸先生に、教室の空気の検査、教室の照度の検査、給食施設の検査を1月17日に実施していただきました。教室の窓が、対面で開いていない教室は、CO<sub>2</sub>濃度が高くなりました。

空気の換気については、対角線上の上下の窓を開けると効果的であるとのこと指導がありました。

## 4 生活習慣改善に向けたグループ協議



### 【睡眠時間の確保が課題】

- ・寝る部屋にスマホやタブレットを持ち込まない
- ・ネットの時間を決めておく。
- ・寝る前にスマホを見ない。（光刺激を防ぐ。）
- ・睡眠不足による体への影響を授業の中で伝える。
- ・何時に寝るか、宣言する。

### 【朝ごはんを食べる工夫】

- ・前日に食べやすい物を用意しておく。
- ・軽食でもいいから、食べる。
- ・夜遅い時間に、お菓子を食べない。
- ・早く寝るために、筋トレする。
- ・生徒自身が自分で朝ごはんを作る。
- ・朝早く起きるために、朝陽をあびる。

## 5 学校医・学校歯科医先生からの指導助言

### 学校医：松井先生より

- ・早寝・早起き・朝ごはんをいかに実践していくか。親も子供も忙しい中で、減らすのは睡眠とスマホの使用時間になってきます。生徒自身にあった目標を立てて、家でルールを決めて取り組むことが大切です。

### 学校医：安原先生より

- ・食事と睡眠が大切です。目と歯の健康の大切さを実感しています。中学生の時期から、大切にしていきたいです。

### 学校医：高野先生より

- ・意識をするだけでも良い結果が出てきます。スマホの時間を減らすことが難しいので使い方を意識することが大切です。近視が増えています。近視の進行を抑えるために、スマホを立てて30cm以上、目を離して見ること、1時間以上続けられないこと、外遊びをすることが大切です。

### 学校薬剤師：岸先生より

- ・薬物乱用者の生活習慣の調査では、朝食を抜いている人が多くみられました。朝早く起きることで朝ごはんを食べる余裕をもって。また、適宜な運動と睡眠が、朝食摂取につながっています。もう一度朝食摂取を見直しましょう。