



## 第2回学校保健委員会



「こころとからだの健康を守るために下中生ができること」をテーマに協議を行う予定でしたが、インフルエンザ感染拡大防止のため中止となりました。しかし、事前にみなさんには「下中生の改善・対策したほうがよいこと」を考えてもらっていました。裏面でみなさんから集めた意見を紹介します。みなさんのこころとからだの健康に過ごせるようなヒントがあるかもしれませんね。

また、事前に学校薬剤師の虎口先生からご助言をいただきました。専門家の立場からみなさんのこころとからだの健康を守るためにどんなことが必要かを教えていただいたので、紹介します。

学校薬剤師の虎口です。

アンケートの集計からは概ね良好と思われます。

繰り返しのようですが、今回は、特に2点お伝えしようと思います。

### 1) 規則正しい生活と睡眠の質について

ブルーライトは睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌を抑制し、体内時計を乱すため、夜間に浴びると寝つきが悪くなったり、睡眠の質が低下します。

寝る1時間前はスマホやゲームを控えるようにしましょう。

早寝・早起・朝ごはんが基本です。

### 2) 薬物乱用防止について

薬は正しく使ってこそ薬になります。

最近、市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）について耳にすることがあると思います。

薬の使用時は用法・用量を守りましょう。

また、困った時には担任の先生、保健の先生、家族など身近な大人に相談してください。

薬剤師もサポートできると思います。

今回、みなさんが健康について考えてくれた時間は、とても意味のあるものだったと思います。こころとからだを大切にする方法を自分で考えることは、毎日の生活をよりよくする力になります。これからもその気づきを大切にしてほしいと思います😊

## みんなが考えた！下中生在改善したほうがよいこと

改善したほうがよいと思う理由 改善策

### ①体が疲れやすいと感じる人58.3%

- 勉強や運動のパフォーマンスが落ちてしまう
- 体が疲れているとマイナスな気持ちになってしまふ、物事を楽しめない
- 生活リズムを整える 睡眠と食事を見直す メリハリをつけて生活する
- リラックスできることをする（お風呂にゆっくり入る、好きなことをする、マッサージをする）

### ②ゆううつな気持ちになることがある人53.5%

- 心が健康でないと体も健康にならないと思う
- 楽しいことをする カウンセラーさんに話を聞いてもらう
- 睡眠を十分にとる、朝ご飯をしっかり食べる

### ③朝ご飯を毎日食べる人88.1%（11.9%の人はたまに抜く）

- 寝る時間が遅いと朝起きられず、朝ご飯を食べる時間がない
- 朝ご飯を抜くと体や心の健康に関係してくる
- 早く起きる 食べやすいものを食べる、少しでも食べる習慣をつける

### ④虫歯の人12.9%（4月）→7.1%（11月）／初期歯肉炎の人82.4%（4月）→74.1%（11月）

- 虫歯や歯肉炎だと食事が楽しめなくなってしまう
- 歯は一生使うもので大切、治療が大変
- 歯みがきを習慣化させる みがき残しがないかチェックしながらみがく

### ⑤寝る時間が23時以降の人38.1%／朝すっきり目が覚める人57.1%

- すっきり目が覚めないと勉強をがんばれない、集中できない
- 睡眠を改善するとほかの問題も改善できると思う
- ストレッチなどをする 寝る時間の目標から逆算して行動する

### ⑥電子メディアをやめられない人51.2%／寝る1時間前のメディアOFFができていない人41.7%

- 自分もできていない、自分も改善したい
- 寝る1時間前のメディアOFFは「朝すっきり目が覚められない」につながっていると思う
- タイマーを使う 予定表を作る スマホ以外の楽しみを見つける
- おうちの人とルールを決める 寝る部屋にメディアを持ち込まない

### ⑦メディアチャレンジで使用時間の目標を守れた人の割合は、メディア使用時間が長い人の方が低い

- 守れない人はメディアに依存していると思う
- おうちの人に協力してもらう（あずかってもらうなど）