

# 保健だより

高岡中学校 保健室  
NO. 9

インフルエンザが流行ってきています。手洗いうがい・マスク・早めの休養で、予防しましょう！

## 学校保健委員会(協議型)を行いました

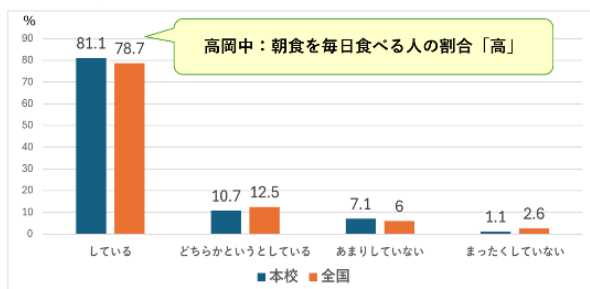
12月1日(月)に実施した学校保健委員会の様子をお伝えします。



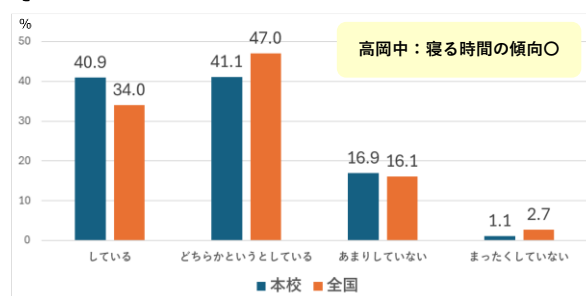
- テーマ「メディアとの付き合い方と心の健康」
- 内容 保健アンケートの結果発表(保健委員会)・健康課題についての協議
  - ＜協議題1＞健康的なメディア利用のルールと、そのルールを守るための工夫
  - ＜協議題2＞心の健康づくりにおいて、学校と家庭でできること
- 指導・助言(学校医・スクールソーシャルワーカー)
- 参加者…校長、教頭、保護者代表、地域の関係者、学年保健担当、養護教諭、保健委員、生徒会

### 保健アンケートの結果を一部紹介します

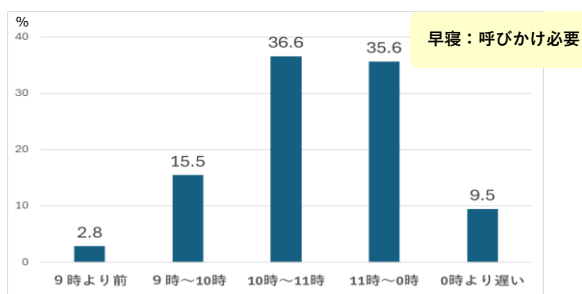
Q1 朝食を毎日食べていますか。



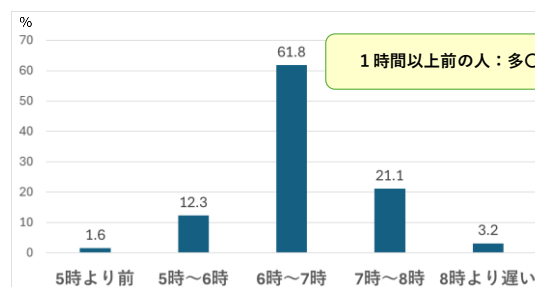
Q2 毎日同じくらいの時刻に寝ていますか。



Q3 平日は、何時に寝ることが多いですか。



Q4 平日は、何時に起きることが多いですか。



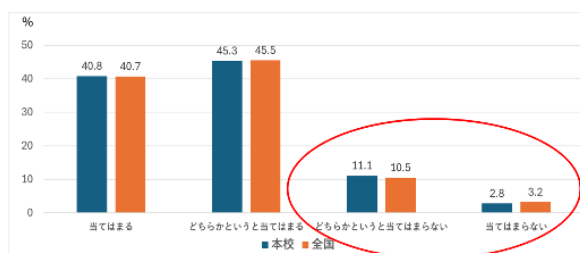
まず初めに、保健委員会の代表者より、10月に行った「保健アンケート」の結果を発表しました。高岡中の生徒は、朝食も就寝時刻も全国の値と比べてよい傾向にあることがわかりました。0時より遅く寝る人が10%近くいたので、保健委員会からも早寝を呼びかけていきたいです。

### 【学校医からのご指導～保健アンケート結果を受けて～】

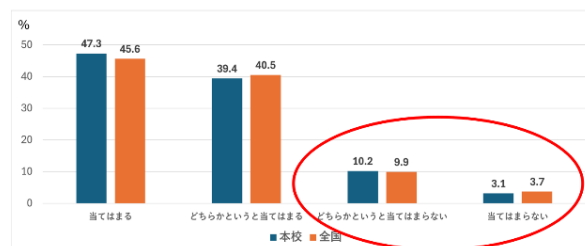
成長ホルモンというのは、午後10時～午前2時までの間に出ています。特に10代の子どもは、この時間に著しく出るため、身長を伸ばしたり健康的な体を作ったりするために、午後10時までに寝ることがよいでしょう。また、スマートフォンというものは、人の思考力を抑制してしまう危険がありますので、使用制限を設けるとよいでしょう。



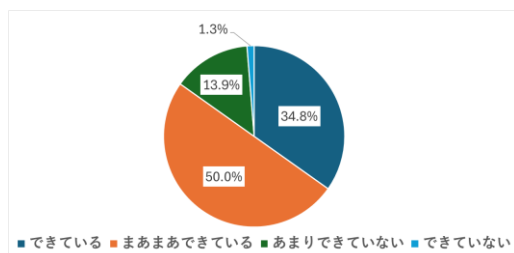
Q5 自分には、いいところがあると思いますか。



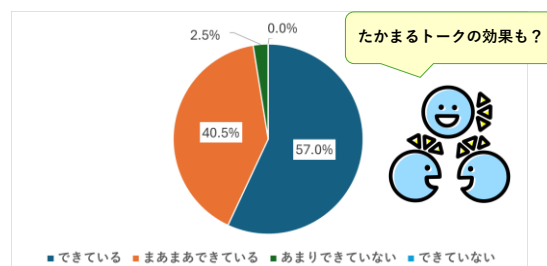
Q6 学校に行くのは楽しいと思いますか。



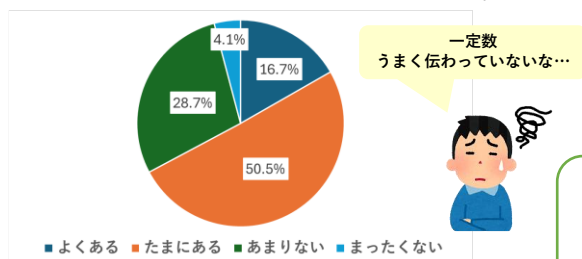
Q7 自分の思っていることや考えていることを相手に直接伝えることができますか。



Q8 相手の話をしっかり聞くようにしていますか。



Q9 自分の思いや考えが相手にうまく伝わっていないと感じることはありますか。



一定数  
うまく伝わっていない...



意見交流では、たくさんのアイデアや意見が出ました。



協議の様子



### ＜協議題1＞「健康的なメディア利用のルールと、そのルールを守るための工夫」

- ・寝る1時間前までにメディアを控えると、ブルーライトの影響が少なく、睡眠時間の確保をしやすい。
- ・寝る部屋にスマホがあると、どうしても寝る前に見てしまうので、リビングなどに置いて物理的に見られないようにする。目覚ましを別に用意することで、スマホが寝る部屋になくても問題がなくなる。
- ・大人になっても、ついついスマホでドラマなどを見てしまう。大人も子どもと一緒にがんばりたい。
- ・自分でスケジュール表などを作って、時間管理できるようにしたい。

### ＜協議題2＞「心の健康づくりにおいて、学校と家庭でできること」

- ・ストレスがたまったら、ノートなどに自分の思いを吐き出すとすっきりする。
- ・悩みがあっても初めから相談室だと中学生にはハードルが高いので、相談しやすい環境が整うとよい。
- ・Q5「自分にはいいところがあると思いますか」に対し、思わない人が13.9%いる。ほめ合う活動をしたい。
- ・大人の目線で、今回の子どもたちの意見を聞いて、スマホの中だけでなく、友人とコミュニケーションをしっかり取っていきたいと思っていることがわかり、うれしかった。



### 【スクールソーシャルワーカーからのご指導】

「思いを相手に伝えることができる人」や、「相手の話をしっかり聞く人」が多いこと（Q7・Q8）は、とてもよいことです。

ただ、それに比べて「相手にうまく伝わっていないと感じる人が多いこと（Q9）が注目したい点です。直接的なコミュニケーションの力を上げていくことが、これから子ども達にとって大切だと考えます。

