



# 学校保健委員会だより



令和7年2月12日

特別号

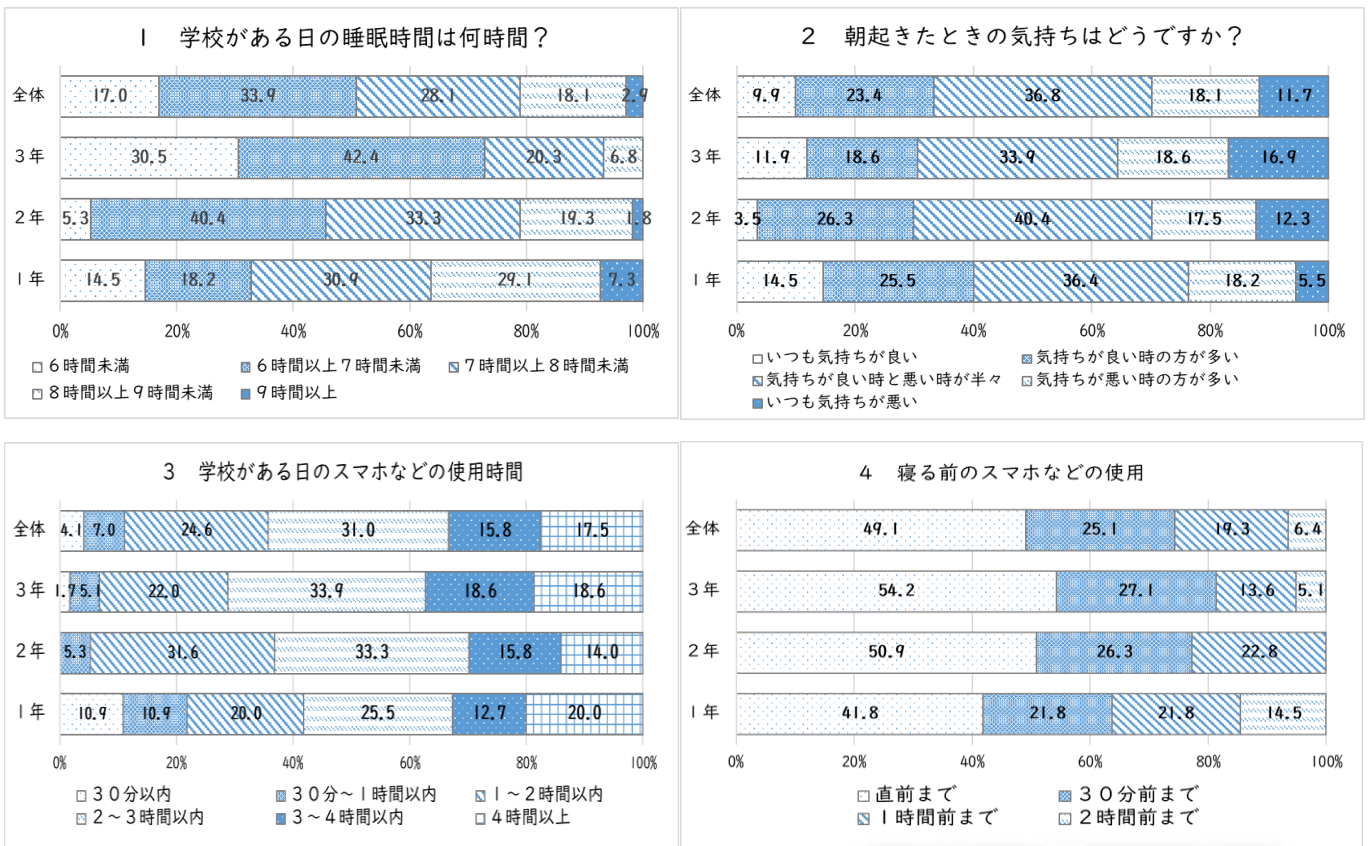
丹原東中学校保健室

1月22日(水)に学校保健委員会が開催されました。「望ましい生活習慣の形成を目指して～丹原東中学校元気アップ～」というテーマのもと、学校薬剤師の佐伯先生、学校栄養職員の山崎先生、PTA会長の行元様、教職員、生徒会役員、保健委員が出席し、丹原東中生の健康課題について話し合いました。

## 生活習慣アンケートについて



睡眠時間や朝起きたときの気持ち、スマートフォンなどのメディア機器の使用時間について、丹原東中生の1～3年生を対象にアンケート調査を行い、171名から回答がありました。



### ～アンケート結果から～

- ・ 睡眠時間は、1年生では、「7時間以上8時間未満」、2、3年生では、「6時間以上7時間未満」と答えた人が多かった。
- ・ 朝起きたときの気持ちは、どの学年も「気持ちが良い時と悪い時が半々」と答えた人が多かった。
- ・ 学年が上がるにつれて、睡眠時間が短くなっていることや朝起きたときの気持ちが悪い人が多くなっていることがわかった。
- ・ 学校がある日のスマホなどの使用時間は、どの学年も「2～3時間以内」と答えた人が多かった。平日でも全体で17.5%の人が「4時間以上」使用していた。
- ・ どの学年も寝る直前まで使用している人が多かった。
- ・ 寝る2時間前に使用をやめている人は全体で6.4%しかいなかった。



## ～より良い生活習慣の確立のために～

アンケート調査の結果から、どんなことに気を付けて生活すればよいか、睡眠とスマホなどのメディア機器の使用時間を中心に話し合いました。

### 《グループ1》

スマホを寝る直前まで使用すると寝不足につながるので、スマホを使わない時間を増やす。  
部屋にスマホを持ち込まない。  
早く寝る。

### 《グループ2》

メディアを使用する時間のルールを決める。  
寝る1時間前には、使用をやめる。  
規則正しい生活をする。

### 《グループ3》

スマホの使用時間を決めて制限する。  
宿題を早めに終わらせる。  
先にやることをやってからスマホを使う。



スマホなどのメディア機器は、学習やコミュニケーションの手段として生活と切り離せないもの。制限するだけではなく、時間の使い方を見直して、1日の生活をより良くマネジメントする力を付けよう！



## ～指導助言～

ご参加いただいた佐伯先生、山崎先生には、生徒からの質問に御回答いただきました。学校医の今井先生からは、書面で指導助言をいただきました。

### 学校薬剤師 佐伯 純也先生より

#### 《学校環境衛生検査の結果から》

教室の窓を少し開けておくことで、空気の流れができており、どの教室も二酸化炭素濃度は、基準を下回っていました。一方、明るさの検査では、体育館の照度が足りていない状況でした。今後、対応をお願いしたい。

#### 《生徒からの質問》

Q 薬剤師さんがしている感染症対策を教えてください。  
A とにかく顔を触らないことです。接触感染を防ぐために徹底しています。

### 学校医 今井 義之先生より

#### 《生徒からの質問》

Q けがの予防のポイントを教えてください。

A 運動器の機能を改善するポイントは、「1姿勢の良さ」「2肩関節と股関節の柔らかさ」「3手足と指の関節の柔らかさ」です。  
片足立ちができない、しゃがみこめない、バンザイをしたときに肩が垂直に挙がらない、体前屈で手の指が床につかない、このような状態の人は対策が必要です。

### 学校栄養職員 丹原給食センター 山崎 直子先生より

#### 《バランスの良い食事について》

栄養バランスチェッカーというアプリを使って献立を考えてみましょう。  
学校給食の献立はバランスよく栄養が取れるように考えられています。

#### 《生徒からの質問》

Q 試合の日の朝ごはんは、どんなものを食べるとよいか教えてください。  
A バランスの良い朝ごはんを食べることはもちろんですが、競技によって多く取り入れてほしい栄養があります。

瞬発系のスポーツ（陸上の短距離・剣道・野球など）

→ 肉や魚、卵、大豆などたんぱく質

持久力のスポーツ（陸上の長距離・駅伝など）

→ ご飯など炭水化物と脂質

混合系のスポーツ（サッカー・バスケ・テニスなど）

→ 炭水化物とたんぱく質

**食事もトレーニングの一つと考えて、大切にしてください。**



瞬発系のスポーツ  
陸上(短距離)・剣道・野球など

たんぱく質



肉・魚・たまご・大豆

### 参加者からの御意見・御感想 ※一部抜粋

- スマホなどの使用により、姿勢が悪くなっているのではないかと心配になります。
- スマホの使用時間が学年が上がるごとに増えているので、「マネジメントする力」を身に付けたいです。
- 朝ごはんを食べないまま学校に行くことがあったので、きちんと食べるようにしたいです。