

学校保健委員会だより

必ず、家に持ち帰り、おうちの人に渡しましょう！

小松市立安宅中学校 令和5年10月10日発行

9月28日(木)学校保健委員会を開催しました。保護者の皆様にも参加していただき、集会形式で行いました。

テーマ「目指せ運動能力UP!～生活・運動習慣から見直そう～」

PTA 厚生委員会 より

保護者を対象に「子どもの生活習慣について保護者が心配していること」、「保護者自身の生活習慣」についてアンケートを行いました。一部生徒にも同じアンケートを実施し、保護者と生徒の結果を比較しながら、発表しました。その結果から、保護者は特に、子どもの「就寝時刻が遅い」、「運動習慣が少ない」、「食事や栄養バランスの偏り」について心配していることが分かりました。また、お子さまの規則正しい生活・運動習慣のためにご家庭では「声かけ」や「休日でも生活リズムを崩さない」等の工夫をされていることが分かりました。

前期生徒会 保健委員会 より

近年、子どものスマートフォンやゲームの普及により体を動かす機会が減少していることや、基本的な生活習慣の乱れにより子どもの運動器機能の低下(子ども口コモ)が懸念されています。そこで、安中生の生活・運動習慣の調査を行い、結果と対策を発表しました。安中生の課題として、①学年が上がるほど、中学生の理想とされる睡眠時間8時間以上の人が少ない②バランスの良い朝食を摂れている人は3割③全国中学生と比較し、運動時間が少ないことが分かりました。保健委員会からは、①朝、太陽の光を浴びて睡眠を促すこと、②いつもの朝食にプラス1品すること、③ストレッチ等できそうな運動から始めることを提案しました。

二つの発表の後、学校三師の先生からの助言をいただきました

学校医 林先生の助言



今回の調査でも、運動習慣が少ないことや女子で運動が好きではない人が多かったが、できるだけ運動や外での活動を勧めます。また、寝る直前までスマホなどを使用する人が多いようだが、ゲームやSNSは長い時間しないように心がけましょう。どんな運動でもよいので、時間があったらスマホより、運動を心がけましょう。

学校歯科医 長先生の助言



皆さん、歯磨きをするとき、歯ブラシはどのような持ち方をしていますか？グーで握っていませんか？私が推奨する持ち方は、歯ブラシの先端を持ち、鉛筆持ちをすることです。こうすることで、ゴシゴシと強く磨くよりも歯垢もよくとれ、むし歯予防になります。是非、今日からやってみてください。

学校薬剤師 面先生の助言



睡眠はアルツハイマー型認知症とも関係があります。アルツハイマー型認知症は脳に老廃物がたまることが原因で起こるのではないかとされています。この老廃物が、睡眠中に除去されること分かっているため、ぜひ十分な睡眠を確保してください。

講演『足元から見直す健康づくり』

石川県立大学 教養教育センター 教授 宮口 和義 氏

宮口先生は、身体運動学・体力トレーニング論を専門とされており、研究結果を幅広く発信されています。講演では、根拠となる科学的データを交えてお話していただきました。特に、最近の子どもは、かかとに重心がかかっている「浮き指」の子が多いという現状を教えてくださいました。原因として、ルーズな履物が流行っていることや生活様式が変化し、足指を使う場面が減ったことが考えられるということでした。そこで、鼻緒付きサンダルの効果や、2人縄跳び・ジャグリング等の運動が苦手でも楽しく体を動かせるような方法の紹介もしてもらいました。運動能力の向上について、親子で学ぶ良い機会となりました。



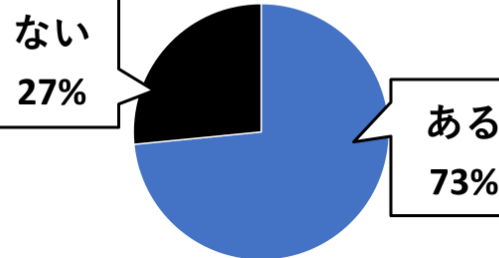
PTA 厚生委員会 『中学生に伝えたいこと～保護者からのメッセージ～』

PTA 厚生委員のみなさんから寄せられた、テーマを踏まえた あったかメッセージを生徒玄関前に掲示しました。メッセージの一部を紹介します。

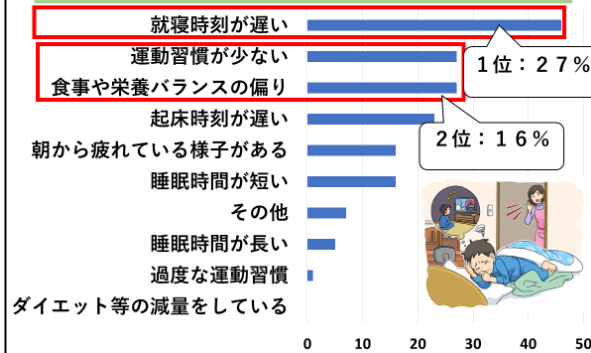
- 未来の自分は今日の自分の積み重ねた先にあります。無意識に触ってしまうスマホ、ジャンクな食べ物、テキトウな睡眠、「今日ぐらいは」「今日だけは」が気付けばその人の習慣に…今日のこの行動は未来の自分の良い習慣にも悪い習慣にもなり得ます!!
- 誰にもできないことはない!日々の努力があつての結果。励まし合い、誰もが笑顔で過ごせる日々であるように。夢に向かって頑張ろう!
- 楽しく体を動かし、身も心もキラキラを目指しましょう!
- 健康な体こそレベルUPの近道!たった3年間しかない中学校生活。悔いのないよう頑張れ!

PTA 厚生委員会発表 一部抜粋

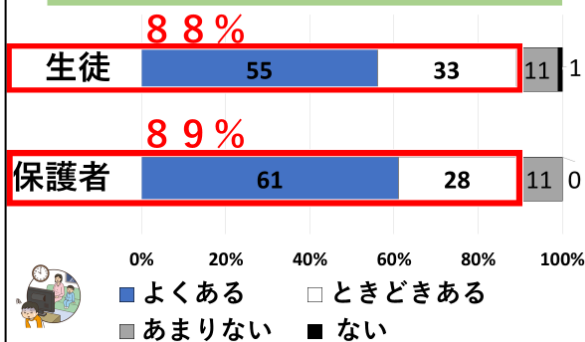
お子さまの生活習慣について、心配していることがありますか？



具体的にどんなことが心配ですか？

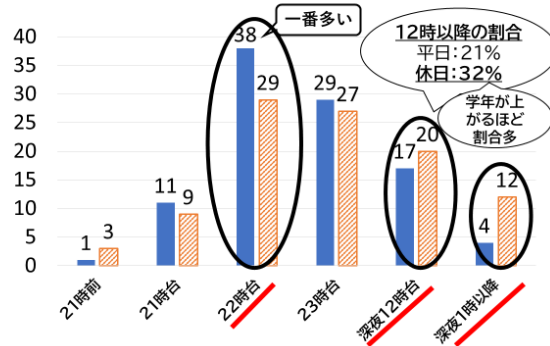


寝る直前までテレビ・ゲーム・スマホ・PCを使用しますか？

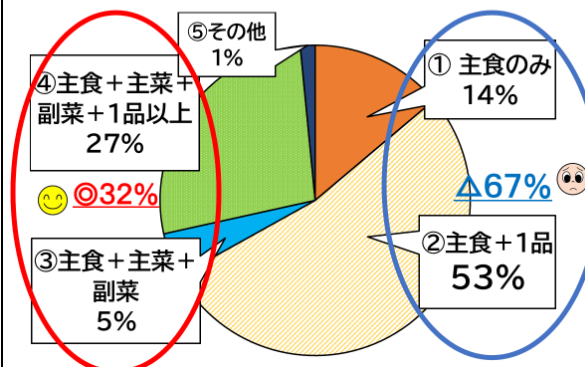


保健委員会発表 一部抜粋

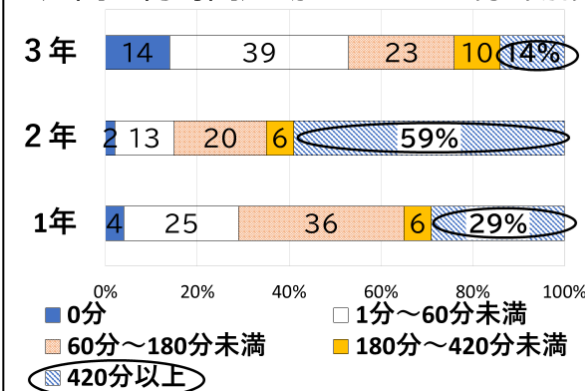
就寝時間



朝食内容



1週間に何時間運動している？(学年別)



生徒の感想を紹介します

PTA 厚生委員会 の発表について

保護者もアンケートにいっぱい答えていて、いい研究結果になっていたなと思いました。睡眠時間とか保護者に心配されていると知ったので、これからは時間を気にしながら夜過ごしていきたいなと思いました。	保護者と生徒で結果が似たようなものが意外とあったので、家庭内で意識して健康な生活習慣を送れるようにしていきたいと思った。 自分は大丈夫でも保護者が心配しているという事に気づけた。	保護者は子供のためにいろいろと心掛けていると分かった。
保護者の睡眠時間がとても短かったので、お手伝いを頑張ってもっと寝かせてあげようと思った。		



生徒会保健委員会 の発表について

普段、私の朝食は一品なのでこれからは、親と話し合って朝食をバランスの良いものにしていきたいと思った。	生徒は睡眠時間が短く、朝食は摂っているがちゃんとした朝食を食べていないということ、運動時間が格段に少ないという三つの改善点が挙げられたので、自分は運動時間を増やすために毎日ストレッチから始めたいと思った。	三点固定と運動をしっかりとしたいと思った。全国と比べると運動の割合が低かったのもっとできるようにしたい。
朝ご飯はいつも食べているけど、ご飯だけだからプラス1品付け足したいです。	運動って睡眠時間に密接な関係があるんだと分かりました。毎日運動して、ぐっすり眠りたいです。	部活が終わって運動量が減ったのもっと運動するようにしたい。
朝どうしても寝ていたり、時間に余裕が持てなかったりして朝食が少なくなることが多いので改善していきたいと思った。	寝る一時間前にはメディアを控えたいと思った。	



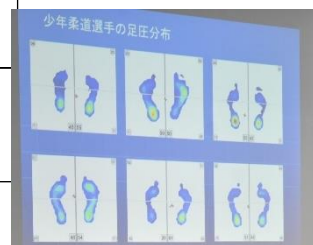
学校三師助言 について

運動が苦手でもできることから始めることが大事だと分かりました。	歯ブラシはなるべく先端をもって歯を磨こうと思います。	歯ブラシのやり方や運動をするメリットを詳しく教えてくれて、初めて知った事がたくさんありました。
寝る前にブルーライトを見ないようしたいです。どの先生も睡眠が大事といていたので、睡眠は重要だと改めて知ることができた。歯ブラシの持ち方も教えてもらったので、今夜から意識したい。	歯は本当に一生使うのでこれからも綺麗に磨いていきたいと思いました。 歯磨きって強く擦ったりするのではなく、優しく歯ブラシの端側を持って歯を磨けるようにしたいです。	



講演『足元から見直す健康づくり』について

筋肉はトレーニングしているときに筋肉がつくんじゃなくてトレーニングして栄養をとって睡眠をとって初めて筋肉がつくのだと分かりました。	とても興味深い内容が多く、進んで聞くことができた。草履をはくだけですごく効果があると知り驚いた。これから遊びを取り入れたスポーツを少しずつしていこうと思った。	運動が苦手な私にとって、とても勉強になる時間だった。運動することは大切なことなので運動の時間をしっかりつくって健康な体を作りたい。
普段全然運動しないし、苦手で姿勢も猫背だったけど、草履や縄跳びで解決できると知り、びっくりしました。運動苦手な私でも、ジャグリングなどに挑戦していきたいです。	お手玉とか縄跳びとか楽しく運動できると知り、運動のやる気が増した。	講師の宮口先生
足だけで体全体のバランスとかに関係しているとわかったし、履くもの一つでいろんなことが変わるんだなって思いました。	骨密度を上げるために縄跳びをしてみようかと思った。	少年柔道選手の足圧分布



保護者の感想を紹介します



- 子どもだけでなく、親の生活習慣も整えないといけないなと思いました。
- 子どもの浮き指は気にしたこともなかったが、正しい床のつかみ方をできていなければ、様々な面で良くないことが分かりました。
- 朝、眠そうであまり朝食をゆっくり食べられないような日が多いので、やはりまずは十分な睡眠をとることが重要ななと思いました。
- 家庭からの改善について考えることも必要だと分かりました。子どもと家庭との協力で生活を見直すことに気付かされました。