

保健便り

学校保健委員会特集号

発行：県立八頭高等学校保健室

令和5年12月21日（木）開催

<出席者23名>

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員、学校関係者、生徒保健委員

<内容>

生徒保健委員会活動状況について

定期健康診断結果及び受診状況について

性に関する指導実施状況について

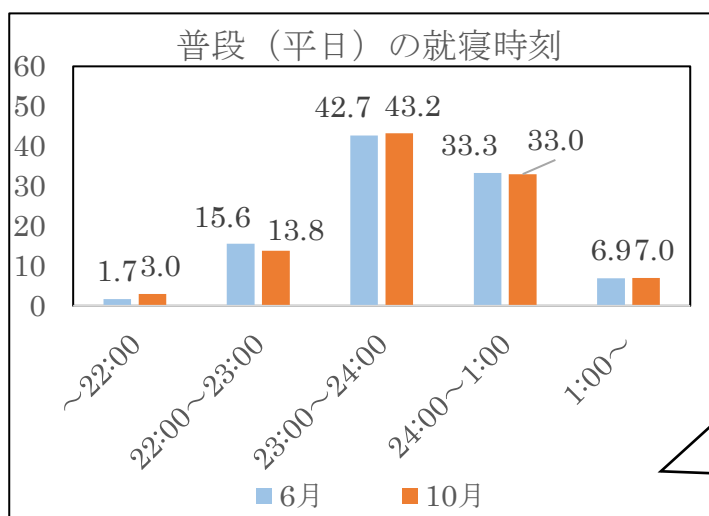
令和5年度新体力テストの結果について

保健室来室生徒の様子について

環境衛生検査の結果について

教育相談活動状況について

保健委員の発表から・・・



約75%以上の方が、午後11時から午前1時までの間に就寝している。
⇒学年によって、就寝時刻や睡眠時間の差がある可能性がある。今後、集計結果をさらに詳しく調べていきたい。

<体内時計を整えるための習慣>

- ・起きる時間をなるべく一定にする。
- ・朝起きたら光を浴びる。
- ・朝食をきちんと摂る。
- ・日中はしっかり活動する。
- ・体温変化を活かす。
- ・夜は明るい光を避ける。
- ・食事は睡眠の5時間前、入浴は1～2時間前に。



快眠をするためには・・・??

寝る前のスマホは厳禁

夜遅い時間にスマホなどの明るく強い光を浴びてしまうと体内時計の針が1～2時間ほど巻き戻されてしまう！

※“基準となる時計”は脳の視交叉上核というところにある。

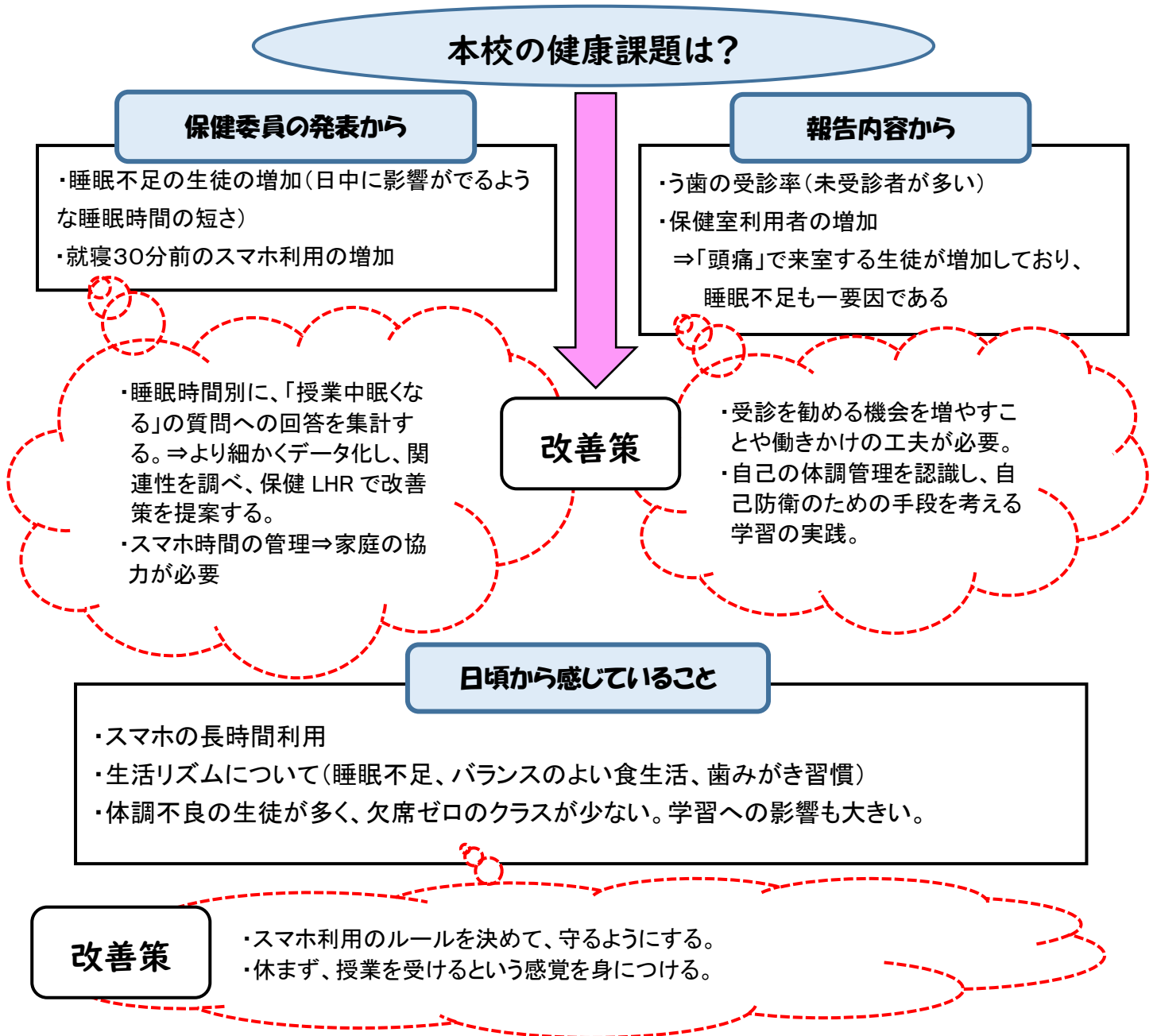


長時間のスマホ利用になると、授業時間内の眠気が増えているようです。よりよい睡眠をとるために、就寝30分前のスマホ利用をやめましょう。

〈意見・指導助言〉

- 生徒の活動報告がよく調べてあり、保健委員の発表が大変よかった。
- 歯科検診の受診率が低い。生徒や保護者の自覚も必要である。
- 歯列を気にかける生徒が増えつつあり、口腔内のケアを心がける人も増えている。
- 3歳児検診では、う歯のある子どもは少ない。県内を見てみると、う歯がないか、複数本う歯があるかという状況。う歯の本数もデータでとれたらよい。
- スマホの長時間利用が睡眠不足につながり、生活リズムが崩れてしまう。個々がどの程度睡眠時間を確保しているのか、詳しくデータをとるとよい。

〈各委員によるアンケートを集計した結果〉



たくさんの指導助言ありがとうございました。保健委員会で話し合い、今後に生かしていきたいと思います。

