



# 保健だより 1 月号

-素直で明るくたくましく-



令和 7 年 1 月 7 日  
県立八頭高等学校

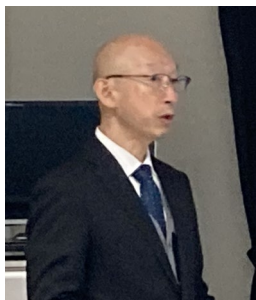
12 月 19 日（木）に、学校保健委員会を実施しました。今年 11 月に「学校保健委員会会則」を改正し、「心身の健康問題を研究協議し、健康作りを推進するための実践化をめざす」学校・家庭・地域を結ぶ組織として、生徒、保護者、専門家（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）及び教職員が「本校の健康課題」と「その課題解決に向けた実践の具体的な方法」について話し合いを行いました。

## 報告

▽学校保健に係る報告：「定期健康診断結果」について養護教諭が報告。

▽保健委員会活動報告：「八頭高生徒の健康課題」について生徒代表が報告。

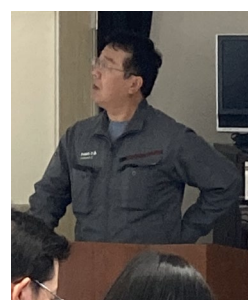
▽PTA 活動報告：「健康に関わる PTA 活動」について生活指導委員長が報告。



（岡田校長挨拶）



（生徒保健委員会報告）



（川上 PTA 生活指導委員長）

（要旨）生徒保健委員会では「スマート・ライフ・プロジェクト」として、3つのS（睡眠、摂取、整理）に取り組んでいる。11 月は「良い睡眠」推進のLHRを実施した。PTA活動では翠陵祭・体育祭でドリンク配布し熱中症予防を行った他、7 月に「食育研修会」、10～11 月にいじめ予防のピンクシャツ挨拶運動を実施して子ども達の健康を支えている。

## 協議

「基本的生活習慣を整える取組 八頭高生の今後について」課題と解決するための実践的な方法を学校医・保護者・生徒・教職員のそれぞれの立場で意見交換しました。



A 班



B 班



C 班

■各班での司会進行は生徒代表が、全体会での発表は保護者代表が行いました。全ての班で話題となっていたことは、

- ①睡眠 ②スマホ、SNS に関すること
- ③朝食（主食のみが多いという実態）でした。

■初めての生徒を交えた協議でしたが、白熱した議論が交わされ、予定していた時間が足り苦しい程でした。運営は、来年度以降の課題とします。

# 協議 「基本的生活習慣を整える取組」

「基本的生活習慣を整える取組（課題）」と「実践するための方法（課題解決方法）」

【A 班】睡眠と SNS の関係。睡眠を取らないことには集中力にも体力も身体づくりにもできない、続かない。睡眠の質とか時間を考えると、スマホを枕元に置くのではなく少し遠ざけるのが良い。自身の経験であるが、体調が悪い時に遠くに置いておくとうぐっすり眠れる。SNS の使い方は、高校生なので子どもたちを信じることも大切だが、ある程度干渉していかないといけないかも。PTA 活動でドリンク配布を行ったが、学校歯科医から、ジュースでは熱中症対策にはならないとご指摘を受けた。来年度以降は、ドリンクの内容については検討を行いたい。

【B 班】、スマートフォンを使う時間ではなく、使う内容、短い時間で内容の精査を考えていく。睡眠時間が遅くなる理由を知ること、睡眠時間を長く取るのではなく、良質な睡眠を取るという意見があった。生徒からは部室にペットボトルや汗拭きシートのゴミが多いという意見が出た。八頭高ではゴミ箱が設置されていないため、自分で出したゴミを自分で持って帰るということが大事。マイボトル運動、マイタオル運動を進めていくことが大切。

【C 班】スマホの使用率、睡眠の質、朝食の中身が主な内容。スマホについてはどうやって減らせるか、スマホの機能を使うということも考えられるが、「生徒自身の気づき、自覚、自主規制、自己理解、子どもたちが大切だと思って生活を変えていく行動できる力」が望まれる。高校生までに「強い意思決定ができる子育て」をしていくことが親として大切。朝食は、おにぎり＋タンパク質ドリンク、野菜ドリンク等で簡単に親の手をかけずに栄養が取れる。学校でも朝食摂取の取組をやっている。「こういう風に栄養をとれば体のためになる」等メニューの組み合わせ案を提示するような仕組みを作ってはどうかという意見もあった。

## 【 井上 PTA 会長から 】

■本日の協議では、専門家からの知識を交えて話ができただことはありがたかった。睡眠、SNS、食育のことなど様々な問題提起がされた。半分は家庭生活の中（親子の関係）、半分は学校での教育環境の中での問題でもある。子ども達を含めてこういった話題を共有し、幾度となく話ができる環境を整えることが大切。子ども達が自分の中での重要な課題に気づいて行動を起こせるように、保護者として仕向けられるようにすることが大切だ。

## 【 専門家（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）から 】

■結論は出ないと思うが、食事と睡眠については各家庭の中で方針を考えてもらうことが大切。

■日本人はミネラル不足。カルシウム・マグネシウムが足りないが、海のもの（じゃこ）を使った料理は補うことができるので、考えておられると思った。食育は継続していただきたい。

■近視が増えている。将来的には緑内障につながる可能性がある。緑内障は失明につながる病気なので、高校生の時から近視を予防することが大切。日常生活で気をつけていただきたい。

■食べたものでしか体は作られない。講演会は興味のある人は来るが、本当に聞いて欲しい人は来ない。高校生が最後の砦。高校で正しい知識を教えて欲しい。

■昼の歯磨きをコロナでストップしていたが、やっと復活し始めている。八頭高もぜひ実施を。

■冬場で暖房が効いて、寒くて窓を開ける機会が少なくなる。空気の入替え（換気）を。



最後に岡田校長からお礼の言葉。「今日ご提案いただいたことを取り入れて、さらに健康教育を進めたい」という言葉で締めくくられました。ご参加の皆様、有難うございました。