



学校保健だより

熊本市立託麻中学校 令和5年11月28日発行 文責 瀧本



そもそも学校保健委員会とは？・・・学校保健委員会とは、学校における健康課題を解決したり改善したりするために、生徒や先生だけでなく、保護者の方や学校医の先生等の専門家を交えて、みんなで課題を考える会です。



(1) 全校生徒へ発信しました～託麻中を元気にするプロジェクト～

11月17日（金）に開かれた文化学習発表会で、「託麻中を元気にするプロジェクト」として、第1回の内容をもとに“託麻中のみんなで元気に楽しくハッピーになろう”というテーマを保健委員会で決め、それについて考えたことを発表しました。



学校が楽しい理由として、・友だちがいる、・休み時間や帰る時に友だちと遊べる、・好きな教科がある、・人と話すのが好き、・体育の授業で体を動かせる、・学校だとしてることがいっぱいあり、家にいるよりも楽しい、・学校にいるのが好き でした。

反対に、学校が楽しくない理由として、・苦手な教科がある、・テストがある、・学校に行く前の朝の準備がめんどくさい、・クラスメイトの言葉や行動で嫌な気持ちになる でした。元気がない原因として、・睡眠不足、・反抗期でイライラしやすい、・思春期で人の目が気になる、・色んなことでストレスがたまる、・ゲームのしすぎで目を使いすぎる でした。

また、睡眠の大切さを、4つの効果（①脳と体の休養、②免疫力を高める ③記憶の固定、④感情の整理（心の安定））や託麻中生の睡眠の実態とともに、必要な睡眠時間の確保するように伝えました。各学年部の先生方から、元気の秘訣やハッピーにするものについてまとめたインタビュー動画も放映し、最後に、保健委員長から発表したことをみなさんの生活に生かしてほしいと呼びかけました。

(2) 保健・体育・給食委員からの発表～託麻中生の良い点と課題点～

第1回学校保健委員会は7月18日（火）に開かれ、参加者は生徒会役員、校長先生をはじめとした学校の先生、PTA 役員の保護者の方が参加し、託麻中生の健康問題について、みんなで話し合い考えることができました。会の一部の内容を紹介します。

保健

- 良い点：○コミュニケーション力が高い
- 保健室の利用者が減ってきている ○家庭が安心できる人が多い
- 課題点：●失敗を引きずる人が多い ●ちょっとしたことでケンカがおこる
- ⇒2年生は SNS 上でのトラブルが多い⇒3年生は同じトラブルをくり返す
- スマホの使用時間が長い ●視力矯正をしている人が多い
- 保健室の来室理由に“相談”が増えている



体育

- 良い点：○部活動にたくさん入っている。
- 体カテストでそれぞれ得意な種目が違い、個性や多様性があったのが良かった。
- 課題点：●運動がさかんなわりに睡眠時間が少ない
- 運動、食事、睡眠のバランスがよくない
- 体育の声出しや腹筋ができていなかった人が多い



給食

- 良い点：○たくさん食べるクラスがある。
- 課題点：●部活動がさかんなわりに残食が多い。
- パンや野菜の残食が特に多く、女子生徒を中心に必要なエネルギー量が摂れていないのでは？
- 残食の量を現金化すると1日 7,343 円、1年間だと約 134 万円になる。



(3) 課題の解決にむけての取り組み ～みんなで考えました～

保健

- ・SNS ではなく直接話す。LINE 等は今日あった良いことを伝える使い方をする
- ・スマホの危険性をみんなへ伝えて、スマホの管理を親に協力してもらう
- ・相談することは悪いことではない!と捉える。・カウンセラーに相談してみる
- ・一人ひとりが 自分の健康は自分で守れる になりましょう!



体育

- ・体育の授業や部活動などでは、お腹から大きな声を出す。
- ・授業のラジオ体操は、手足をピンと伸ばしてしっかり取り組む。
- ・体カテストの全国平均を提示したり全生徒へ去年の結果を出したりして、数値を意識し、今までの成績を超えられるようにする。
- ・家でも縄跳びや筋トレをして、体力アップを目指しましょう!



給食

- ・エプロンの準備や授業終了後の片づけを早くして、給食時間の確保をする。
- ・給食当番が始めから少なめと多めにおかずをつぎわけて配る。
- ・余ったパンは半分や4分の1にカットして、お代わりしやすくする。
- ・食事をとる量は個人差があるので、たくさん食べられる人やクラスに余った給食を分けるといった工夫で、残食0を目指しましょう!

