



学校保健委員会だより

美里町立美里中学校 令和5年3月7日

学校保健委員会は、生徒の健康の保持・増進を図るために、関係機関や保護者の方々と連携して子どもたちの健康問題に対応できるよう、研究・協議をし、学校での健康づくりを推進する委員会です。美里中学校では、関係機関、保護者の方々、生徒の皆さんで、生涯を通して心身ともに健康に過ごせるように話し合う場を設けております。今年度は、学校医からのご助言・ご指導をもとに、感染症対策のため対面での会合ではなく、学校保健委員会だよりの配布による紙面開催に代えさせていただきます。

保健委員が美里中学校の健康課題について調べ、実態と改善策をまとめた学校保健委員会だよりを作成しました。内容は1年「健康観察について」、2年「歯磨きについて」、3年「生活習慣アンケートについて」です。また給食委員が、生活習慣アンケートの結果を受けて、食生活面での課題と改善案を考えました。

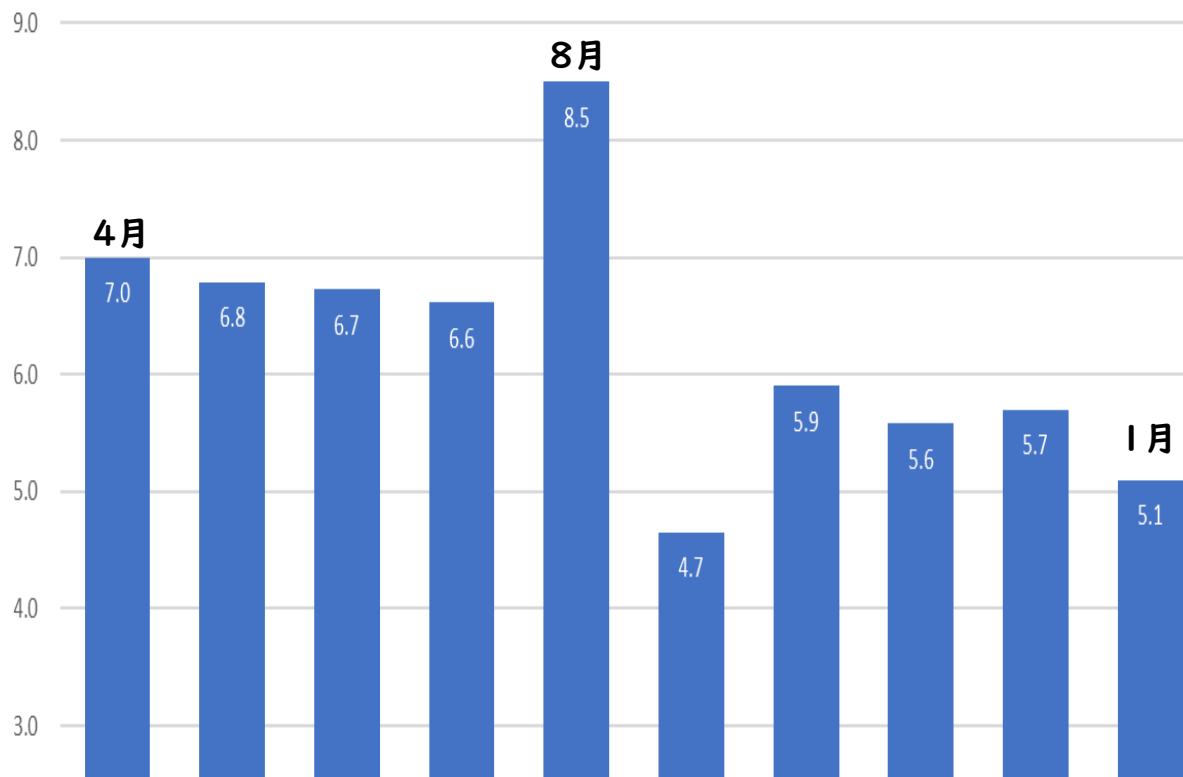
このおたよりは学校ホームページにも掲載させていただきます。ぜひご覧ください。



健康観察カードを毎日やっている？

1. 現状

- ・ 8月より減っているが増えている。
- ・ 全校で5人程度忘れていている。



2. 課題

減ってはいるが0人ではない

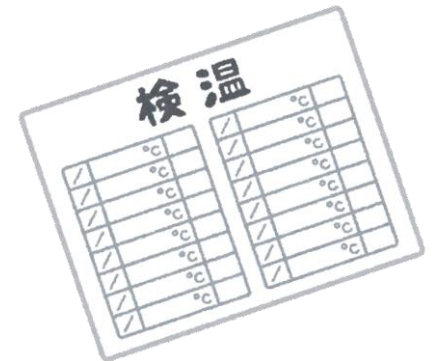


3. 目標

- ① 毎日忘れる人を0人にする
- ② 来年度は今年度と比べて忘れる人を少なくする

4. 改善策・提案

- ① 友達同士で声をかけ合う
- ② 自分で健康管理をする意識を持つ



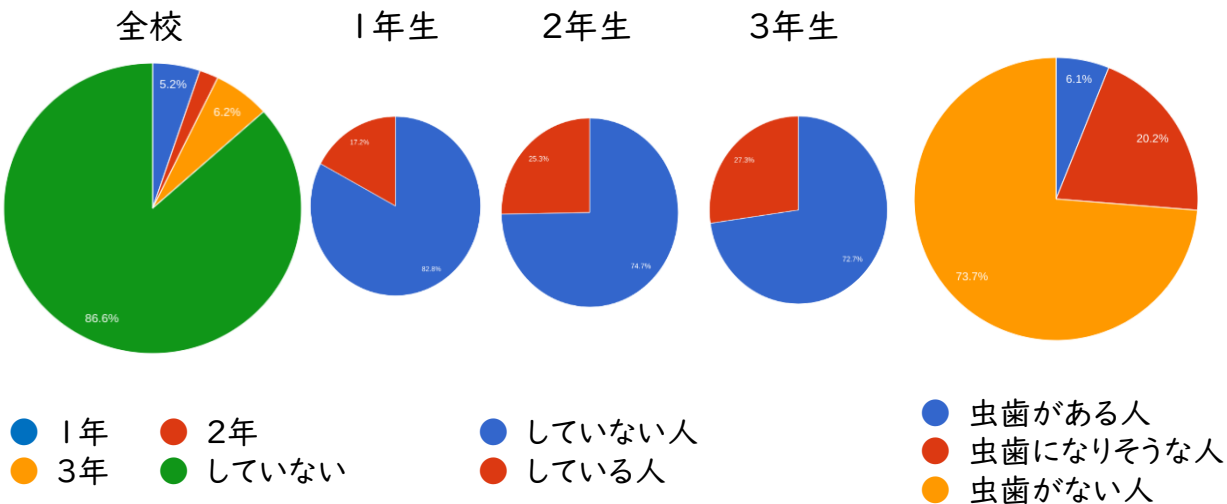
歯磨きをしないとどうなるの？

1. 現状

- ・ 本校の生徒には19人に1人虫歯の人がいる。
- ・ 歯磨きキャンペーンを実施したところ、
歯磨きをした人は全校生徒271人中78人であった。

歯みがきキャンペーン結果

歯科健診の結果



3. 目標

全校生徒全員が歯磨きをする

4. 改善策・提案

- ① 給食後5分間の歯磨きタイムを取る
- ② 歯磨きの仕方を学び直す
- ③ 歯磨きをしないとどうなるかを調べて伝えていく



2. 課題

- ① 歯磨きの習慣がない
- ② 歯磨きの大切さをわかっていない

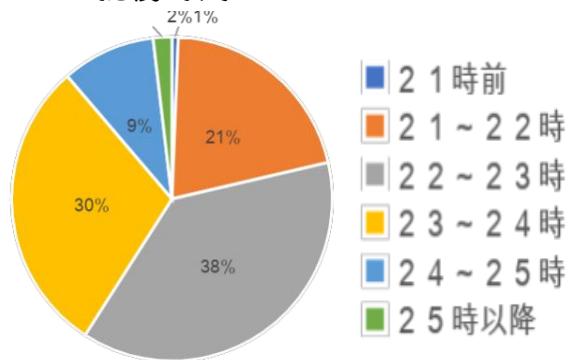


君の生活習慣は大丈夫？

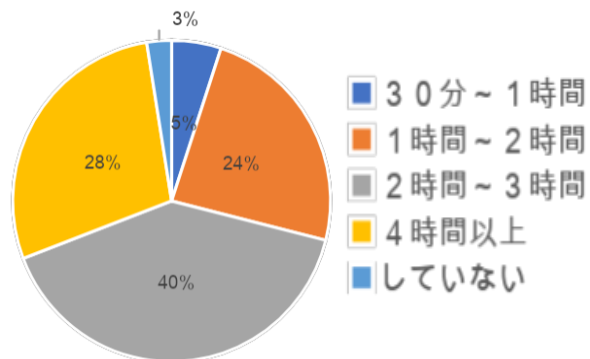
1. 現状

- ・ 就寝時間で23時以降に寝ている人が約40%いる。
- ・ スマホを4時間以上利用しているひとが約29%いる。

就寝時間



スマホ利用時間



2. 課題

スマホの利用時間が長いから就寝時間が遅い



3. 目標

- ① 8時間以上寝る人を80%にする
- ② 3時間未満のスマホ利用者を70%にする

4. 改善策・提案

- ① スマホを手元に置かない
- ② 勉強時間を増やす
- ③ スクリーンタイムを友達と共有する
- ④ 運動をする
- ⑤ 家族とのコミュニケーション時間を増やす



食習慣を改善しよう（給食委員会より）

課題

- ・ 朝食を食べていない人がいる
- ・ 朝食時に主菜を食べていない人が多い
- ・ 昼食が全体的に主食のみである
- ・ 脂質系が多く、野菜が不足している
- ・ おやつを食べ過ぎている



改善策

- ・ 果物やナッツ類などの健康的なおやつを食べる
- ・ 「主食」「主菜」「副菜」が揃ったものを1日3食食べる
- ・ 朝食は、バナナや飲み物など何か一口は食べる