

学校保健委員会だより

令和7年1月16日
大田区立大森第一中学校
学校保健委員会

昨年の12月18日に学校保健委員会が開催されました。

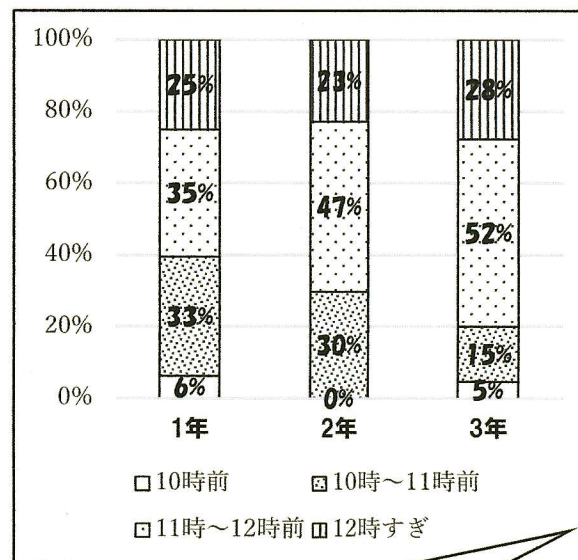
一中生の健康課題について、参加していただいた内科・眼科の校医の先生方、学校薬剤師の先生、PTAの役員方々と校長、副校長、養護教諭で意見交換を行いました。10月に生徒の皆さんに健康アンケートに回答していただきましたが、その集計した内容についても話し合いました。話し合った内容について以下報告いたします。

「健康アンケート結果」(一部抜粋)



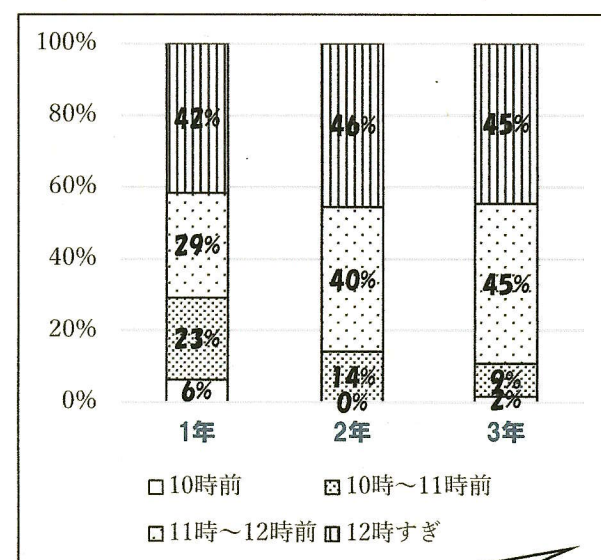
■睡眠時間について

★翌日学校がある日、何時ごろ寝ますか？



〈考察〉夜10時前に寝る人はとても少なく、どの学年も夜12時をすぎてから寝る人が4人に1人ほどいます。

★翌日学校がお休みの日、何時ごろ寝ますか？



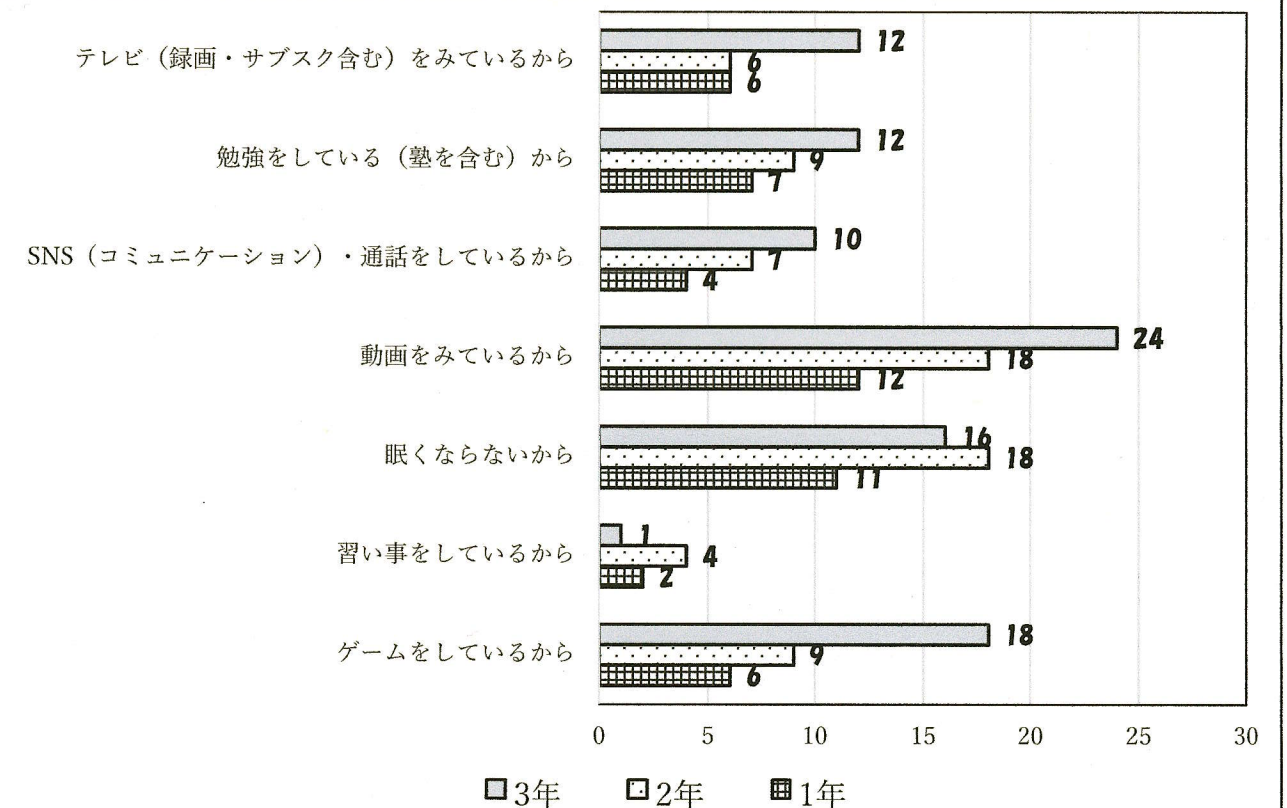
〈考察〉お休み前は半数にせまる人が12時すぎに寝ています。

内科校医 笹本先生より

夜型の生活は朝型の生活よりも**体重が増えやすい**です。また、**朝食を摂らない人は糖尿病になりやすい**です。朝は食欲がなくても、少しでも食べて腸を動かす習慣をつけましょう。早寝早起き朝ごはんの習慣は、子どものうちから身につけることが大切です。



★「12時をすぎる」と答えた人に聞きます。どうして12時すぎになりますか？(複数回答可)



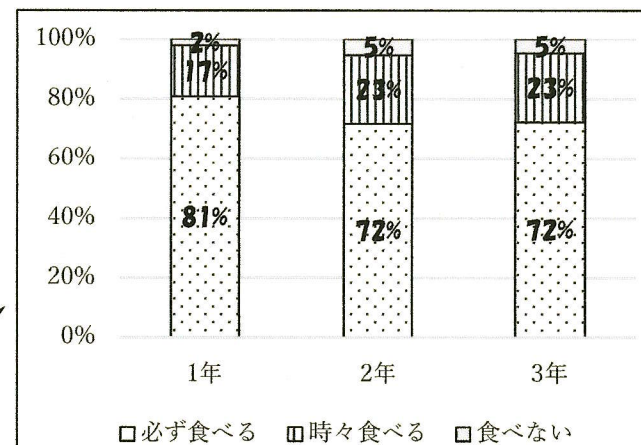
〈考察〉「動画を見ている」が一番多いです。

次に「眠くならないから」が多く、エネルギーがあまっている人が多いのかもしれない。

3年生は勉強が理由の人もいますが、動画視聴・ゲーム等で12時をすぎると答える人も多いです。

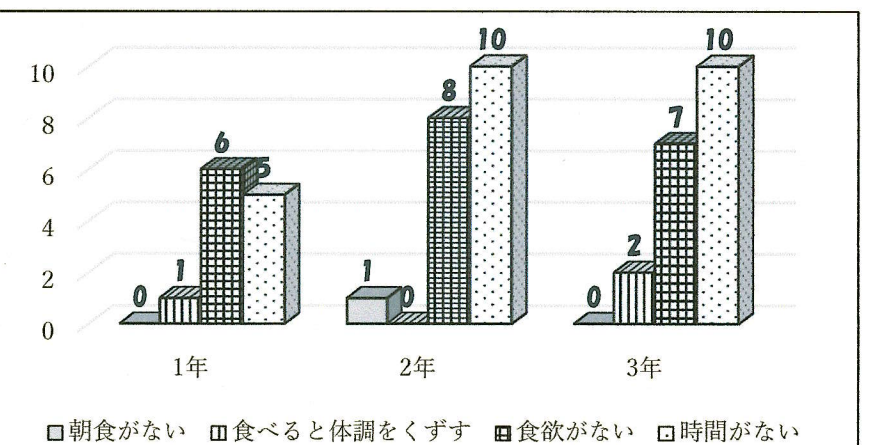
■朝食について

★朝食は食べますか？



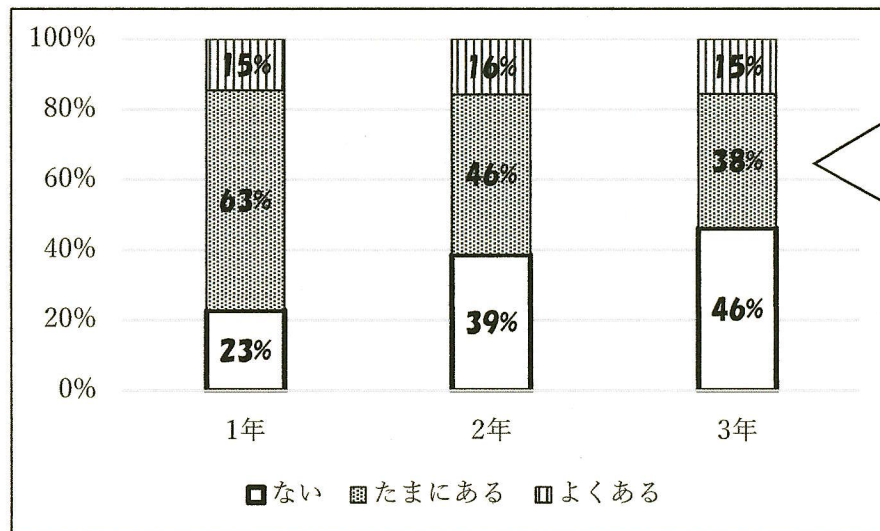
〈考察〉「必ず食べる」人が7～8割ですが、残りの生徒は食べることが習慣化されていないことがわかります。「時々食べる」「食べない」と答えた人の大半の生徒は時間がないか、食欲がないという生徒でした。

★「時々食べる」「食べない」と答えた人にお聞きします。朝食を食べない理由は何でしょうか？(複数回答可)



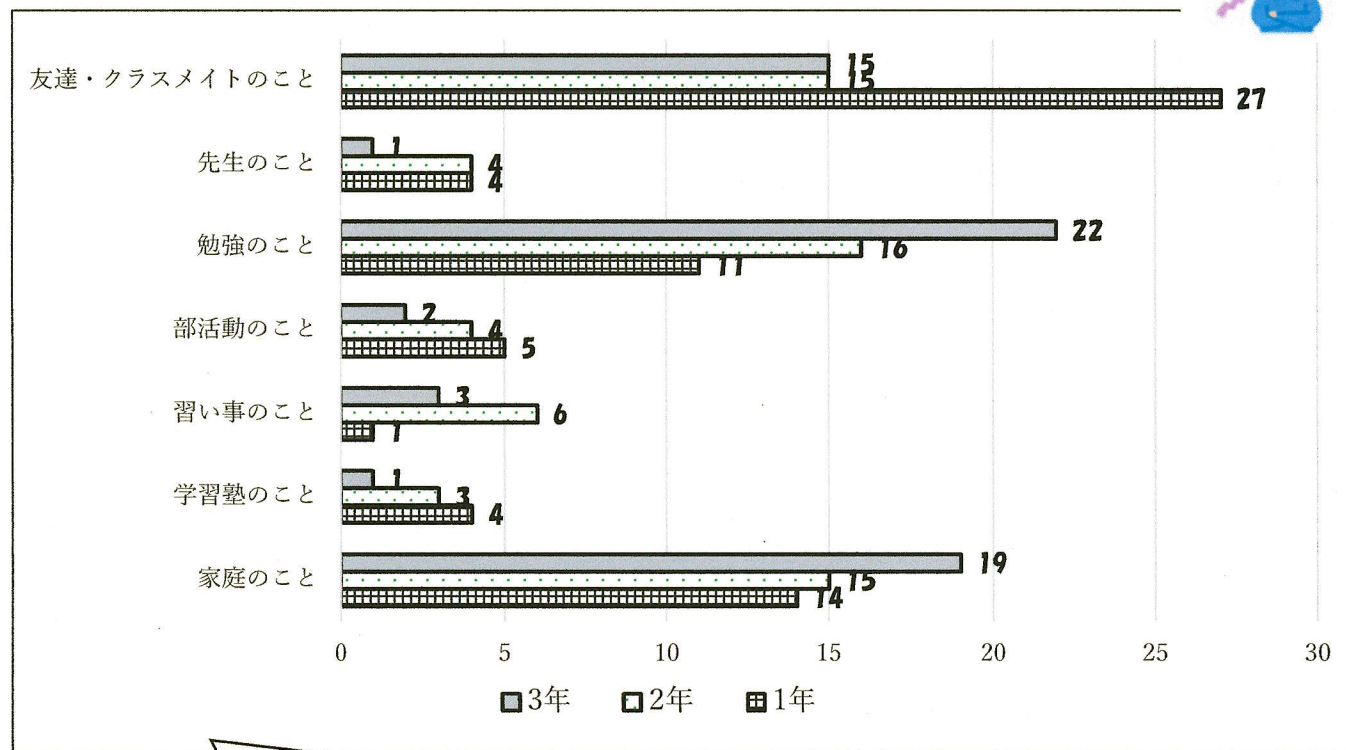
■ストレスについて

★日頃、イライラすることはありますか？



〈考察〉
イライラが「よくある」人の割合は3学年ともに15%ほどで変わらないですが、「ない」人の割合は学年が上がるほど増加しています。教室の環境に慣れるのか、心の成長が進んでいるのでしょうか？

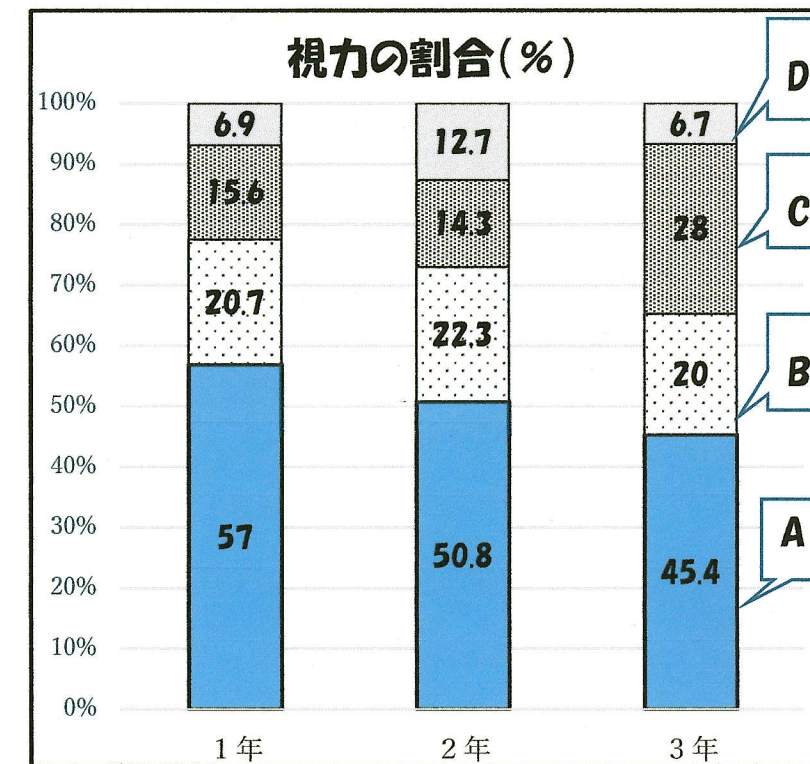
★イライラが「よくある」「たまにある」と答えた人にお聞きします。どうしてイライラすると思いますか？（複数回答可）



〈考察〉

1年生は「友人・クラスメイトのこと」が一番多いです。
2年生は「友人・クラスメイトのこと」「勉強のこと」「家庭のこと」がほぼ同数です。
3年生は「勉強のこと」が一番多く、次に多いのが「家庭のこと」。受験に向けて、イライラすることも増加していると考えられます。あと少し、がんばってください！

■視力について



〈考察〉
矯正をしていても、学年が上がるにつれて視力が下がる傾向にある。

※ 裸眼・矯正視力共通で、左右低い方の視力で集計。

※ A→1.0以上、B→0.9~0.7 C→0.6~0.4 D→0.3以下

〈最近の気になる話〉眼科校医 濱畑先生より

Q 眼鏡って、「合わなくなってきたかな？」と思ってそのまま使用していい？

A 頑張って、無理をして使っていると視力が下がる原因になることもあります。目を細めたり、テレビに近づいて見ているようなら眼鏡の調整が必要。成長期は半年に一度は通院した方がよいです。

Q 悪くなった視力は良くなることはあるの？

A 疲れているとなる「仮性近視」は治療で良くなることがあります。仮性近視は疲れが取れると視力が回復することがあります。

Q 眼科で眼鏡を処方され、かけ出したけど検査でAではなくBでした。おかしい？

A 急に強い視力に矯正すると目や頭が痛くなることがあります。そのため、本来の視力よりも結果が低く出てしまうことがあります。

勉強やスポーツ、趣味など生活を充実させるにはまず健康であること。日々、健康を意識して生活してみてください。困ったことがあれば、病院で医師の方に相談してください！

