

学校保健委員会だより

令和6年1月19日
大田区立大森第一中学校
学校保健委員会

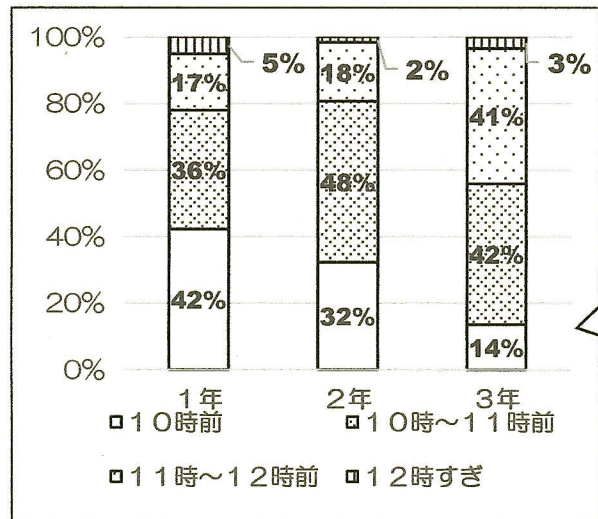
昨年の12月20日に学校保健委員会が開催されました。

一中生の健康課題について、参加していただいた眼科・耳鼻科の校医の先生方、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

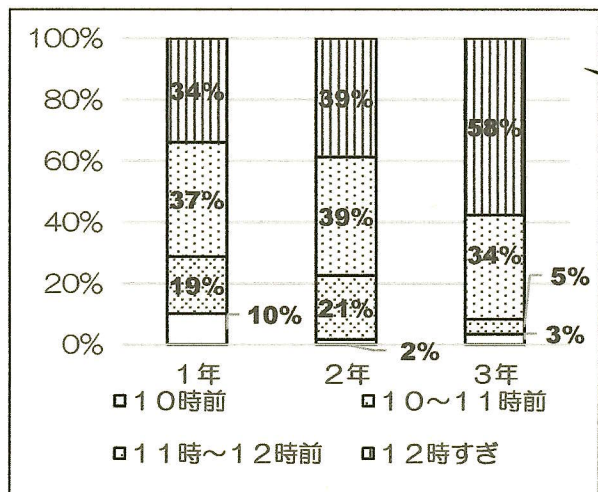
問1 翌日学校がある日、何時ごろ寝ますか？



〈考察〉1年生の40%以上が、9時台に寝ている。学年が上がるにつれて減少するが、3年でも14%の人が早寝傾向である。12時をすぎている生徒はとて少なく、1年が一番多い。

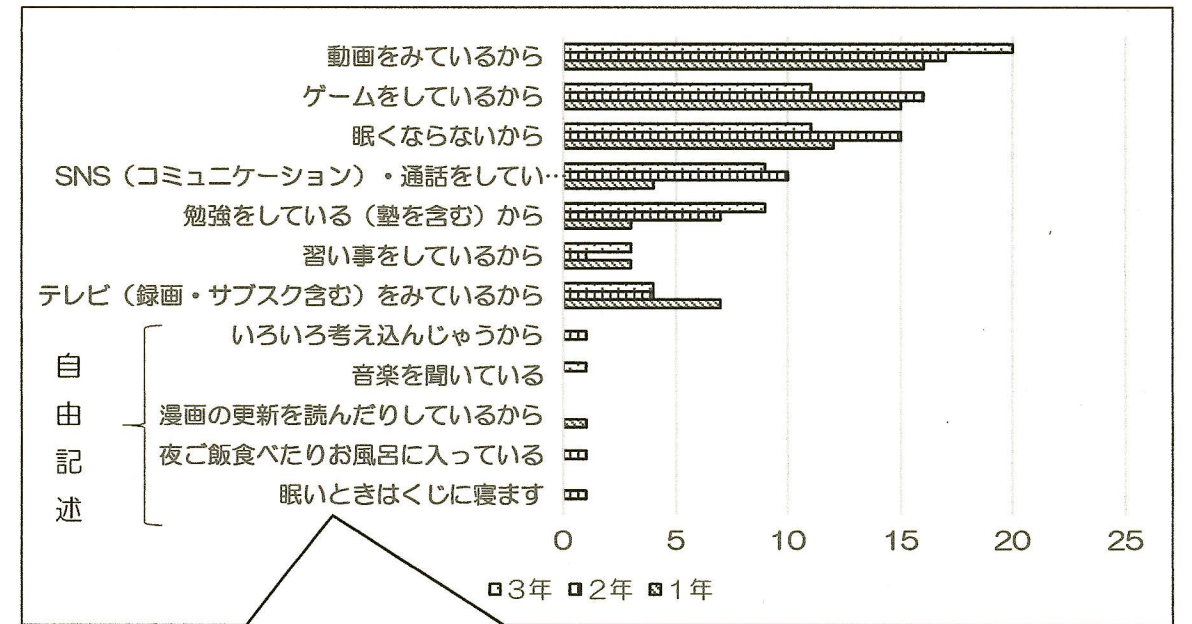
◎睡眠時間をしっかりとれていることはとても良いことです！

問2 翌日学校がお休みの日、何時ごろ寝ますか？



〈考察〉全学年12時すぎが多くなる。特に3年生は半分以上が12時すぎである。

問3 問1か問2で「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？



〈考察〉「動画を見ている」が一番多い。

次に「ゲームをしている」となるが、3年は他学年より少なめである。

「眠くならない」は2年が多い。エネルギーがあまっているのではないか。

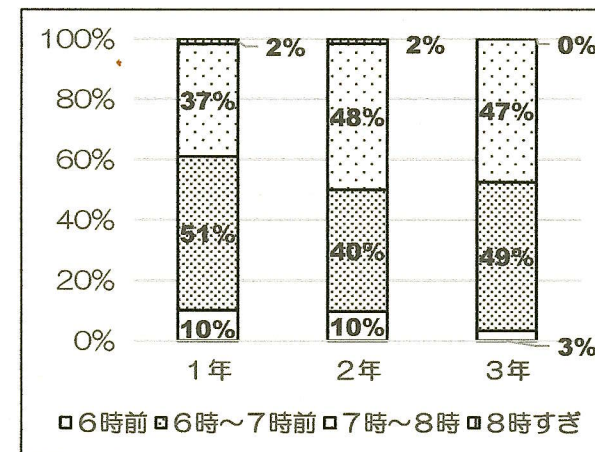
SNS・通話は2・3年になると倍増している。テレビ(録画・サブスク含む)は1年が少し多い。

◎夕方帰宅するとバタッと寝てしまう人はいませんか？昼寝は午後3時より前の20分以内のもの以外は全て夜の睡眠に悪い影響を与えるとのこと。

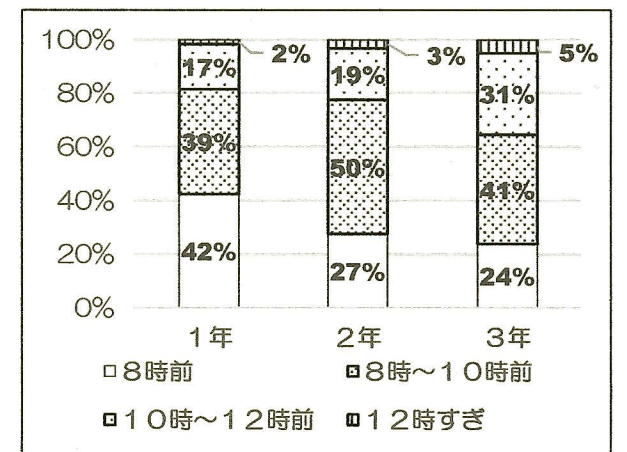
寝つきが悪い人は夕方寝をしないよう気をつけてみてください。

■起床時間について

問4 学校がある日、何時ごろ起きますか？



問5 学校がお休みの日、何時ごろ起きますか？



〈考察〉学年が上がるにつれ、起きるのが遅くなる傾向がある。



〈最近の気になる話〉眼科校医 濱畑先生より

皆さん視力はいかがでしょうか。コロナ流行前後で近視の低年齢化が問題となりました。学校でもタブレットが配布されましたが、画面を30分連続で見ていると目が疲れてきます。

30分たったら「遠くを見る」ようにして、目をリラックスさせるようにしましょう。

ちなみに外で2~3時間元気に遊ぶ・もしくは運動している人は近視予防になるそうです。



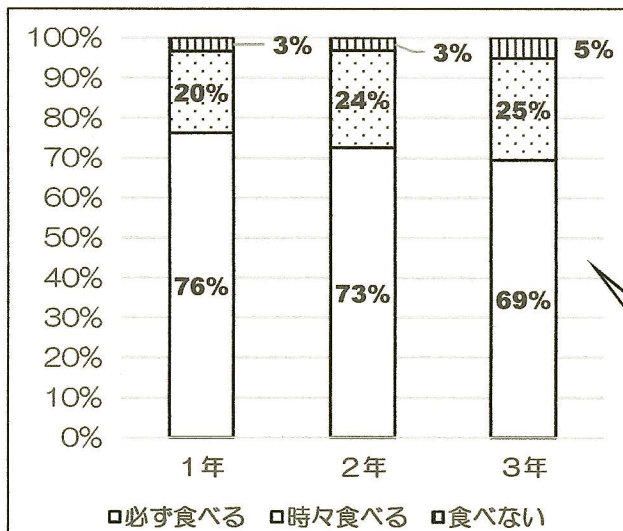
〈最近の気になる話〉学校薬剤師 酒匂先生より

最近、小学生によるオーバードーズ（過量服薬）が問題になっており、薬局では販売できる数の制限を行っています。薬はせきを抑えたり、頭痛などの痛みを軽減する作用がありますが、つまりは体の機能を抑える働きがあります。昨今情報はSNS等で簡単に手に入りますが、その情報が正しいとは限りません。誤った情報にふりまわされないでほしいと考えております。悩みがあったり、生きづらさを感じた時は信頼できる人に相談してほしいと思います。



■朝食について

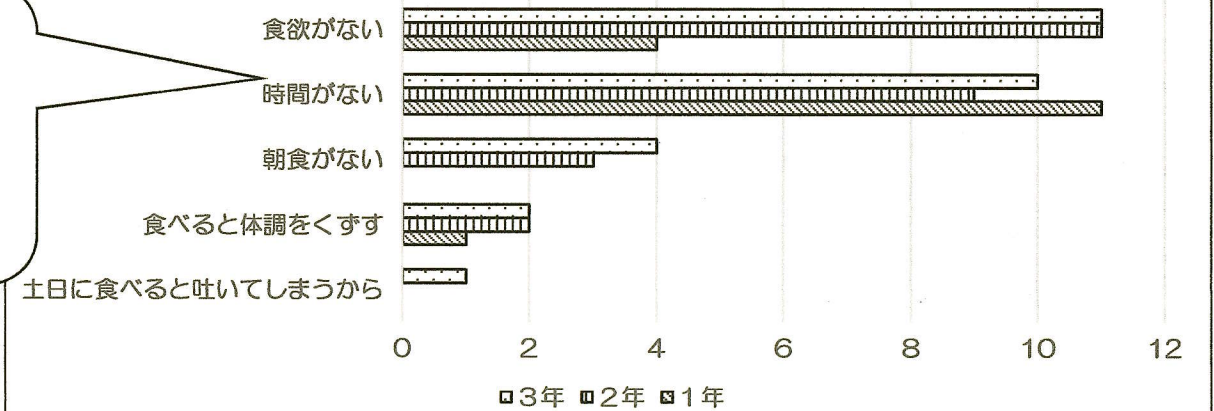
問6 朝食は食べますか？



〈考察〉学年が上がるにつれ「必ず食べる」が少しずつ下がる。

問7 問6で「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）

〈考察〉2~3年が「食欲がない」が多い。1年の倍以上。1年が「時間がない」が多い。



問8 おすすめの朝食メニューがあったら記入してください。（自由記述・一部抜粋）

- 普通の菓子パンといちごのヨーグルト
- パン
- 食パンにコーンスープ
- バターのパンにハムとチーズをぬるそして焼く
- メロンパン、鮭ご飯
- バターパン
- パナナ コーンスープ ヤクルト
- 食パン、ハムエッグ
- 卵かけご飯・ナムル風明太子にご飯・お茶漬
- フルーツの盛り合わせ
- パン、牛乳
- 食パン
- ピザパン・カフェオレ
- オレンジ
- 切ったバナナにヨーグルトをかける
- お米とベーコンとソーセージと卵とミルク
- パンにハムなどを挟んだやつ 具沢山の味噌汁
- キウイとバナナ
- あげぱん
- パナナヨーグルト、パン、卵焼き
- 菓子パン
- パン、卵かけご飯、コーンフレーク
- サンドイッチ
- カレーライス
- 米
- ヨーグルト・パン
- バナナ
- 昆布のおにぎり
- ご飯、パン、シリアル
- 納豆、米、プロテイン
- ヤクルト
- ピザトースト
- チョココロワッサン、コーンジュース
- パン（食パン）
- トマトジュース
- ヨーグルト
- アボカドトースト
- 味噌汁
- ふりかけおにぎり
- ご飯
- カレー
- ご飯 スープ リンゴジュース
- キムチと卵の炒めもの、ご飯、牛乳
- ヨーグルト、パン、フルグラ、昨日の残り物
- コーヒー
- チョコワ
- 生パン
- メロンパン
- 海南チャーハン
- コーンフレーク
- カルディーの塗って焼いたらカレーパンになるやつの上にスライスチーズを乗っけて焼く。
- セサミトースト
- パンと味噌汁
- 白米 味噌汁
- 卵かけご飯

最近炭水化物（ごはんやパン・うどんなど）を悪者扱いされがちですが、炭水化物は体や脳を動かすエネルギー源です。食べることで体温が上がり、体と脳が目覚め、元気に動くことができるようになります。皆さんのおすすめを参考にしてみてください。