

ほけんだより 11月 2

阿知須中学校 保健室

<学校保健安全委員会を開催しました>

11月5日(金)の午後、学校保健安全委員会を開催いたしました。この会には、学校医の先生方と保護者の方にも参加していただき、阿知須中学校の生徒が、今以上に健康で、よりよい生活を送ることができるために必要なことなどを話し合いました。



今年度も、保健委員会がメディアとの付き合い方について取り組んでいます。代表生徒がその取組を発表し、生徒自身がメディアコントロールできるために、どう工夫していくとよいかも考える機会ともなりました。

<学校からの報告>

○健康診断結果

	男子					女子				
	身長			体重		身長			体重	
	R2	R3	伸び	R2	R3	R2	R3	伸び	R2	R3
1年	144.7	150.7	6.0	37.8	41.4	146.0	149.9	3.9	38.5	42.5
2年	150.2	158.3	8.1	41.6	47.1	151.6	155.2	3.6	43.0	46.2
3年	158.2	164.0	5.8	48.3	53.9	154.7	157.2	2.5	45.4	48.9



<R2・R3成長測定結果より、平均値>

右表は、健診後の受診状況です。年1回の健康チェックの機会と考えて主治医を受診し、元気に過ごせるようにサポートしていただければと思う。

受診状況			<受診率%>	
内科	眼科	視力	耳鼻科	歯科
64.7	60.0	38.8	53.0	40.6

裸眼視力 1.0 未満の生徒で矯正している人は 57%です。(視力矯正して 1.0 以上：視力矯正者全体の 51%)
CD判定を受けている人は、黒板の字が見えにくく、さらに視力低下が進んだり、頭痛がおきたりする可能性があります。

○生徒の朝食摂取状況

アンケート結果より 11%の生徒が「時々食べない」「毎日食べない」と回答し、「食欲がない」「時間がない」という理由で食べていないことが分かった。該当生徒の就寝時刻は、他の生徒と同様に 22 時過ぎが多い結果が出ている。

朝食をとる生徒が多いものの、理想的な朝食内容の生徒は約 20%である。

給食だよりや給食の放送などを活用し、引き続き「生活リズムの改善」に努めていきたい。また、委員会とも協力して、朝食の大切さについて働きかけていきたい。



大きな動作を意識してのボール投げの運動

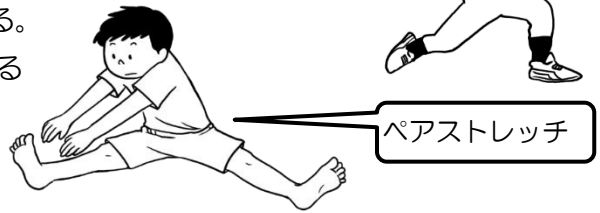
○新体力テストの結果から

立ち幅跳び（跳躍力）、シャトルラン（持久力）、ボール投げ（投力）、長座体前屈（柔軟性）、握力など、全国平均に及ばない項目が多い。



小学校高学年から中学校の大きな筋力がつく時期に運動できなかったことは残念だが、コロナの影響が徐々に緩やかになってきている。

保健体育の授業で補強運動を継続して、劣っている種目の改善に努めていきたい。



○保健委員会から



保健委員会で取り組んできた「メディア依存度チェック」を中心に、メディアコントロールに対する取組について発表。

これからの時代、メディアと切り離して生活はできないため、「自分自身のメディアとの付き合い方を把握すること」また「改善すること」そして、「家族でルールを作り、家族みんなで協力してメディアと付き合っていけるといいこと」等について、取り組んでいる。

「メディアにコントロールされるのではなく、メディアをコントロールできる中学生に」

<校医の先生方から>

- ・コロナは免疫ができた人も多くなり少し減少したように思えるが、これから先も変異株など出てくる可能性は高い。インフルエンザのシーズンにも入る。引き続き、ワクチン接種や手洗い・うがい、マスク、三密を避ける等の予防行動をしっかりとってほしい。

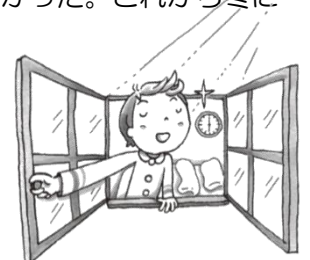


- ・中学生の時の部活動は野球部。補欠だったが、球拾いなどもしっかりとがんばった。悔しさに耐えがんばることを学んだ。あのときの悔しさが原動力になっている気がする。いろいろなことを経験して、しっかりとがんばってほしい。

- ・人間の勉強は「既知の物を学習すること」と「未知の物を学習すること」メディアも上手に活用するといい。

- ・昨年度の空気検査（CO₂濃度）は、増加せず、換気がしっかりできていることが分かった。これから冬になるため、窓を開けるのは辛いと思うが、三密を防ぐためにも、引き続き「換気」に取り組んでほしい。

- ・インターネットは使い方によっては非常に有効な手段。けれども、やりたいことをしていたら歯止めがきかなくなる。同年代の生徒同士で注意し合っていくことはとてもいいと思う。これからもよい活動をしてほしい。



<保護者の方々から>

- ・メディアとの付き合い方も、もっと家で子どもたちと話し合いながら決めていければと改めて思いました。“メディアに支配されるのではなくメディアを支配する”うまく使えばとても便利なものなので上手に取り入れていければと思いました。ありがとうございました。

- ・体力テストの結果は、コロナの影響で低めに出たとお話がありましたが、その中でも生徒の不得意な分野を解析し補ってこうという姿勢は素晴らしいと思えました。

- ・体力テストを年2回すると、生徒達も自分の成長を実感しやすいのではないかと思います。

