

健やか (保護者用)

(学校保健委員会のまとめ)

平成30年12月20日

東栄町立東栄中学校

第2回 学校保健委員会 <12月14日(金)>実施

佐々木尚也教育長様、小学校保健主事・養護教諭様、PTA 役員・会員様、お忙しい中ご協力ありがとうございました。



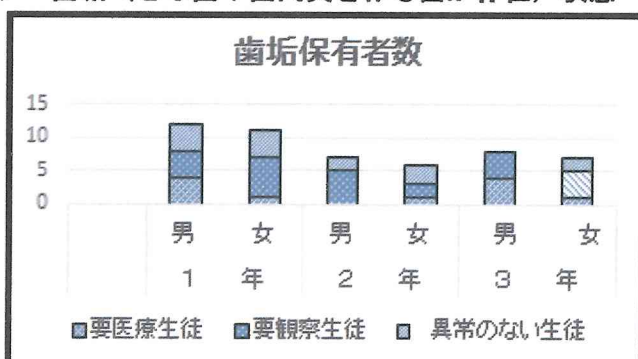
【テーマ】①本年度の生徒の健康面や保健活動の報告と情報交換

②平成31年度の健康推進活動の方向性の確認

1 テーマ①について学校側の報告

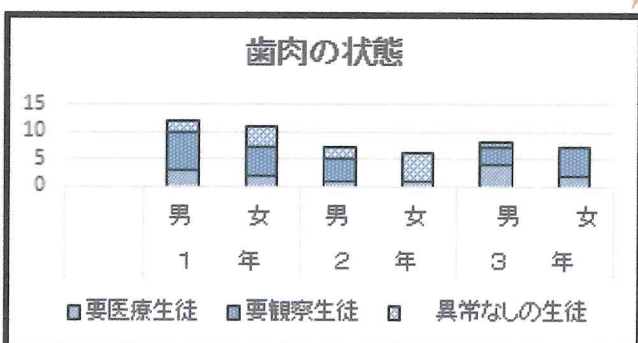
(1) 歯・口腔の健康状態

ア 歯垢(むし歯や歯肉炎を作る菌が存在)状態



・どの学年も、ほとんどの生徒に歯垢が付着している状態である。

イ 歯肉の状態



・2年生の女子は歯肉の健康状態がよい。
・全体的に歯肉の状態はよくない。

○3年生男子の治療が大変よく進んでいる。

○むし歯を保有している生徒はわずかである。

●CO(むし歯の疑いのある歯)や歯肉の状態で治療を要する生徒がほとんどである。

●ブラッシングが丁寧にできていない生徒が多い。

ウ 第1回学校保健委員会・いい歯の日の活動

7月に佐々木加津之先生とブラッシングについての学習をした後、期間を空けて11月にブラッシング方法を再確認する学習を行った。

○自分の歯・口腔の状態に適したブラッシングの方法を知ることができた。

●歯や歯肉の健康を意識したブラッシングの行動力はまだまだ低い。

(2) 心の健康と生徒指導について

○生徒は、心の不安を自分から相談しようと動くことができる。

○学校行事の目標を通して、互いに意見を交わし、認めたり、譲ったりしながら、よりよい活動にしようとする姿が見られた。そして、学級、縦割り班、全校のまとまりができてきている。

●学校や家庭生活の時間の使い方がルーズなところがあるので、意識を高めていく必要がある。

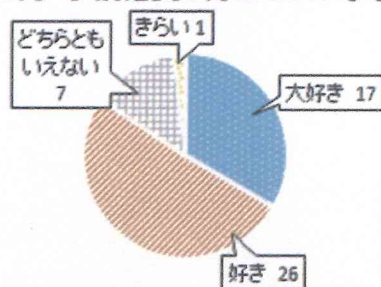
・部活動や学級内で生じた問題は、関係職員が個別・全体対応、保護者と連絡を取りながら対応に当たっている。また、自分と人との関わりの特徴を知ったり、行動の取り方を一緒に考えたりできるように、廣田先生（SC）との面談につなげていくことも進めている。

・毎月月末には、生活面の振り返りを行なっている。その結果も活用して、今後も、生徒の心の安定が保たれるように、教職員で連携して対応に努める。

・学習面、運動面、行事面でも、友達の良さや自分の良さを感じられるように、家庭と学校が互いの立場で支えていけるようにする。

(3) 給食について

10月 学校給食が好きですか(人)

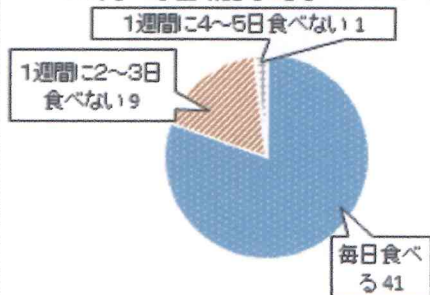


・「給食が好き」「みんなと一緒に食べれるから」と、給食を楽しみにしている生徒が多い。

○家庭では、朝、何か食べて登校できるように、続けて声かけをしてほしい。

・心身の発達時期に必要な栄養を考えた給食献立作りに努める。
・自分の健康を考えた食事量を考えたり、食べ物の選択ができたりする力を育む。

10月 毎日朝食を食べますか(人)



・2学期は、「朝食をほとんど食べない」という生徒がいなくなった。



(4) 生徒の体力について

＜年間を通した全校持久走の目標＞

①中学生時期の心肺機能を高めることが将来の健康維持できる

②駅伝大会に向けて目標をもつこと、日頃から継続的に走る力を付けることで、自己ベストを出す達成感やけが防止の体づくりができる。

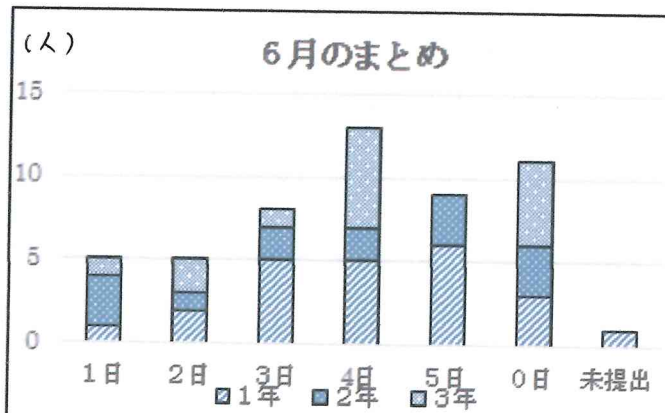
○2、3年生の持久走のタイムが昨年度より伸び、持久力や体力強化につながった。

●体力テストでは、柔軟性がやや低い。

・けが防止に必要な体力を運動の学習の場でつけていく。

(5) パワーアップチャレンジ活動とノーメディアデー活動とあいさつ運動

東栄町連携健康教育活動では、児童・生徒・園児の生活リズムを整えることをねらい活動を推進している。生活リズムを整えるためには、家庭生活の中でメディア機器使用をコントロールする力をつけることが必要であり、「就寝1時間前は、メディア機器を使用しない生活をしよう。」を共通目標にし、個々で、その時間の過ごし方を前もってきめてから挑戦する活動を行なっている。

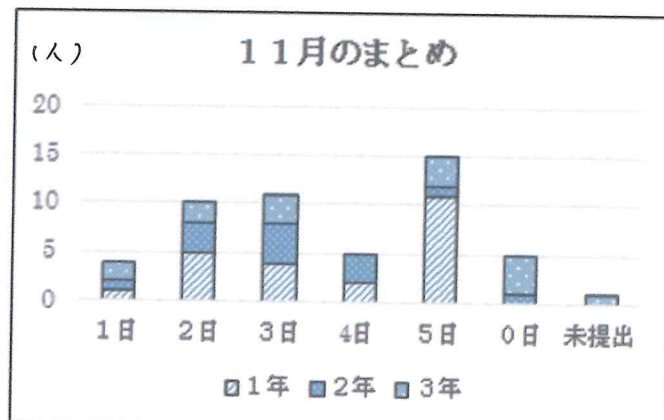


【6月(全校)】

- ・ノーメディアデーに挑戦できた : 61%
- ・5日挑戦できた : 17%
- ・3日挑戦できた : 57%

【11月(全校)】

- ・ノーメディアデーに挑戦できた : 68%
- ・5日挑戦できた : 29%
- ・3日挑戦できた : 57%



○3日以上挑戦できた生徒は半分以上であった。

○ノーメディアデー活動は、小中保の連携活動であり、6割の生徒は挑戦できた。

○1年生は5日間挑戦できた生徒の割合が高く、積極的に挑戦できていた。

○読書や早寝など、工夫して過ごした生徒が多かった。

< 小中の連携会議や保護者会で話題に上がったこと >

- 中学生と小学生が、夜、オンラインゲームでつながり、就寝時刻が遅くなり、学校で眠たくなって学校生活に支障が出てきたり、友達関係が上手くいかなかったりすることが起きている。
- 新しいゲームに夢中で、夜遅くまで続けている。反抗期でもあり、親が困っている。

2 テーマ②について (平成31年度健康推進活動)

- ①「あいさつ運動の継続実施」
- ②「ノーメディアデー活動」+「パワーアップチャレンジ活動」
(毎月第2水曜日) (毎月第2週)

目標：「就寝1時間前は、メディア機器を使用しない」

- ・自分で使い方のコントロールができるようにする。

＜グループワークの内容とご指導など＞

【歯・口腔の健康について】

- むし歯がないので、なかなか受診できないのが現状である。
- 定期的に受診して、ブラッシング指導を受けたり、歯石を取ってもらうなどの「予防受診」という行動が必要になる。自分の健康を自分で守ることにつながる。
- 佐々木先生との学習は、子どもにも親にも歯の健康の大切さを改めて考える機会となった。

【健康推進活動について】

- 早起き、朝食を食べる、メディア活動などの健康推進活動はとても大切であると改めて思った。

【メディア機器の使用について】

- ゲームやスマホなどは、与えるタイミングが大事となる。親子で使い方のルールを決める必要がある。
- 「メディア機器を使つては駄目」ではなく、使い方の確認や親が機器を管理することが必要である。
- チャレンジ週間は、期日が固定されているので、親も意識して動くことが大切である。
- 子どもは達者に機器を使える。使い方で問題が生じないためにも、親が使い方を学ぶことが大切となる。

【感想】

- 学校の保健活動を見て、子どもに必要な治療や習慣を知ることができた。これらを意識していきたい。自分の健康に関心をもち、良い習慣を身につけられるように支えたい。
- 自他の家庭の様子を伝え合うことで、共感したり、見習いたいことがあった。

＜ご指導＞

- 健康推進（歯、食、体力、心を育むなど）の活動は、その子が生活している環境、体格や体力、健康状態などを考慮しながら、個への支えも大切にする。
- メディア機器の使用で仲間と上手くいかなくなったり、犯罪に巻き込まれたりしないように、予防という同一の目標をもって、親、学校、地域がそれぞれの立場で支え合う。
- 親も子どもと一緒に健康づくりについて考え、行動を共にする。

生徒は反抗期の時期であり、親の話を素直に聞かなくなってきた様子がありました。親子で衝突したら、苛立ちの気持ちを落ち着かせ、ゆっくり深呼吸をしてから、親が伝えなければならないことを穏やかに話してみましよう。グループ協議の中で「親子で2人だけになるとお互いに話ができる」という話もありました。そんな時間がもてるように工夫してみてください。

次年度も、本年度以上、学校保健委員会を始め、様々な学校行事などにご参加ください。そして、生徒の頑張りを間近に見ていただきながら、生徒の心身の健康づくりを一緒に進めましよう。