



保護者様

学校保健委員会便り

平成26年9月1日(月)
熊谷市立玉井中学校

7月25日(金)、本校視聴覚室にて、本年度第1回学校保健委員会を開催致しました。内容をご報告致します。

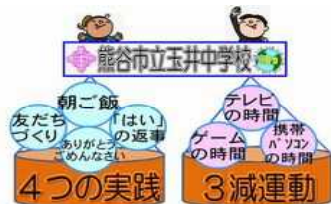
学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、日々努力する生徒を育てる」

本校生徒のようす



★定期健康診断結果と受診状況

- ・体位(身長・体重・座高)
平成25年度埼玉県平均と比較すると、男女とも県平均を下回り、全体的に小さめです。しかし、大切なのは一人ひとりのバランスのとれた成長です。夏季休業前に健康カードを一度ご家庭に返却しました。体のことで気になる場合は保健室までお声かけください。
※学校保健安全法施行規則の改正により、座高測定は平成27年度限りで廃止になります。
- ・視力
受診が必要な生徒は全校の55.2%で、そのうち受診済みは50.4%です。
- ・歯科
受診が必要な生徒は全校の48.8%で、そのうち受診済みは18.2%です。歯科健診実施日が昨年度より1か月ほど遅かったこともありますが、受診済みの割合が大変低くなっています。未受診の場合は、必ず診てもらおうようにしましょう。



★体力テストの結果(平成25年度埼玉県平均、平成24年度全国平均との比較)

- ・全体的に男子より女子の方が、体力テストの結果が良いです。
- ・反復横跳びについては、全学年で男女とも数値が上回っています。しかし、50m走については、全学年で男女とも数値が下回っており、今後伸ばしたい力です。2年生中心の新体制での部活動になったことに伴い、部長会を開催しました。その際、夏休みの練習の中に、20mダッシュを取り入れるよう指示しました。
- ・埼玉県の課題は投力です。体育の準備運動の中で、投げる動作を取り入れていきたいです。
- ・運動する生徒と運動をほとんどしない生徒の二極化傾向がみられます。運動の機会が少ない生徒に対して、いかに運動量を増やすかが課題です。
- ・50走、持久走は、11月にもう一度体力テストを行う予定です。



3減運動について考えよう

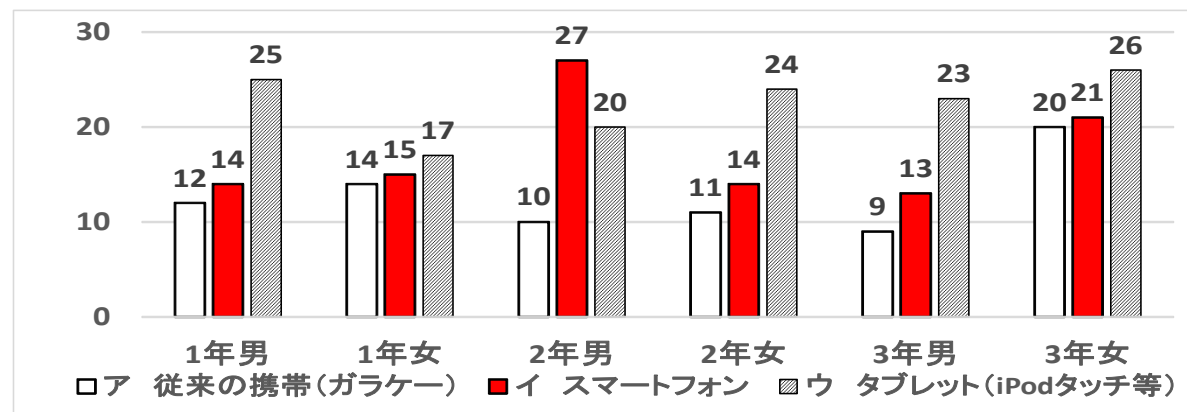
～携帯・スマートフォン等と健康に関するアンケート調査より～

(6月18日 生徒保健委員会が実施 一部抜粋)

- ・携帯、スマートフォン、タブレット端末(ipodタッチ等)を持っているか聞いたところ、調査人数410人のうち、持っていると答えた人は264人(64.4%)でした。保健委員会では、もう少し持っている人が多いと予想していましたが、もしかすると、家の人と共用している人もいるのかもしれませんが、持っていないけれども、使っている人はもっと多いと考えられます。

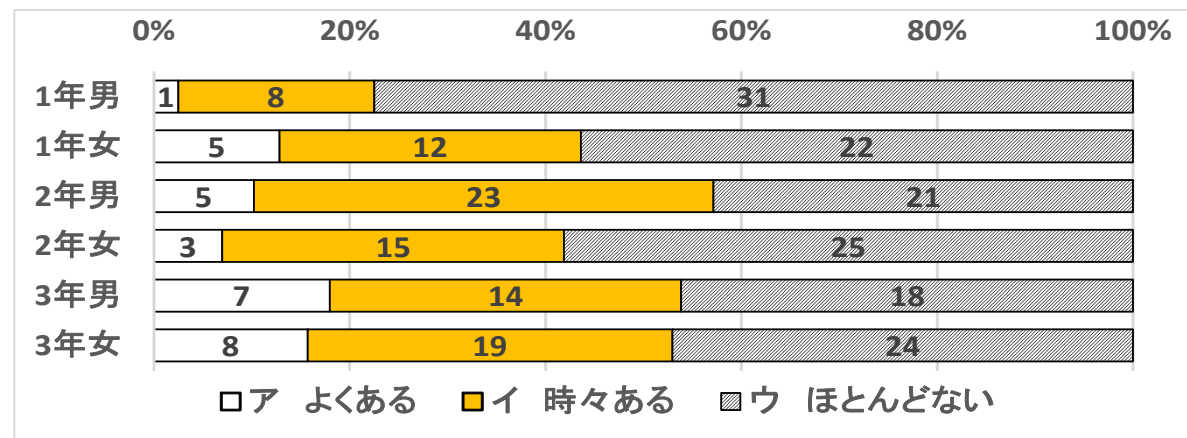
★以下は、持っていると答えた264人に、何を持っているか、どんなことに使っているか、利用時間、ルールを決めているか等について聞きました★

何を持っているか(数字は人)



- ・スマートフォンが一番多いと予想していましたが、タブレット端末を持っている人が一番多かったです。264人中52人は2つ持っているという結果でした。
- ・どんなことに使っているか聞いたところ、「ライン」よりも「音楽や動画を聞く」が一番多かったです。男女で一番違いがあったのは、男子の方が女子より圧倒的に「ゲーム」をする人が多いということです。
- ・1日の使用時間については、平日よりも休日の方が使用時間が多くなるようです。これには個人差があり、中には5～6時間もやっているという答えもありました。
- ・使用について、家の人とルールを決めている人は、持っている人全体の約40%でした。時間や料金のことについて決めている人が多かったです。

携帯などを使っていて寝る時間が遅くなるか(数字は人)



- ・学年が上がるほど、「よくある」「時々ある」の人の割合がやや多くなりました。
- ・食事中に携帯等を使う人は、ほとんどいないという結果でした。基本的なマナーを守る人がほとんどだということがわかります。
- ・メールやライン等で、嫌な思いをしたことはないという人がほとんどでしたが、メールやラインでのトラブルの話が聞きます。知っている相手だけではなく、知らない相手とも話が出るため人間関係が複雑になり、事件になることもあるのだと思います。嫌な思いをする人がいなくなれば良いなと思いました。

保健委員会として伝えたいこと

- ・気持ちは言葉で伝えること、自分の気持ちをコントロールすることが大事
- ・生活習慣を乱さないことが大事（成長期の体を大切に）

保健委員会として取り組みたいこと

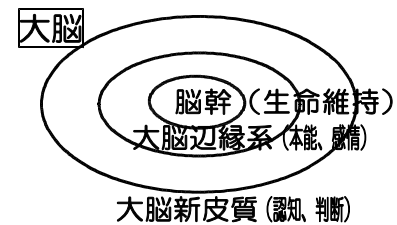
- ・心身の健康づくりのための呼びかけ
ポスター、保健委員会便り、HQCシートでの呼びかけ等

「メディアと心の健康」

学校医 佐藤祐一 先生

- ・インターネット依存症
わかっているけれど止められない、そのことばかり考えてしまう、止めるように言われても止められない…治すのも大変なのがインターネット依存症です。
ネット依存の中高生が全国に推計51万人いるとの調査発表がありました。
(H25. 8月 厚生労働省)
玉井中でも、携帯等持っていないなくても使っている生徒はもっと多いのではないのでしょうか。
- ・保護者は、子どもが何に夢中になっているのかを知ることが大事です。
調べものが出来たり便利な面もありますが、オンラインゲーム等、あらゆる手段でインターネットが使えます。
- ・休日に3時間以上使っていたら、明らかに生活に支障が出てきて、かなり危ないと思います。休日の過ごし方としても、もったいないと思います。
- ・寝る時間が遅くなるということは、既に生活に支障が出ており、メール等をすぐ返信しないと…という状況は、既にとりこになっています。
- ・コミュニケーションがうまくいかないと嫌な思いをすることになります。
ストレスがたまると自律神経のバランスがくずれます。そうすると、頭が重い、胃腸の調子が悪くなる、イライラする、不安感、眠れなくなる等、色んな障害が出てきます。人と話してコミュニケーションをとることが大切です。
- ・自然に触れる、動物に触れる、運動する等によって規律やルールを覚えていき、思いやりの心も育つのです。そして、運動、食事、睡眠等のバランスの良い生活が大切なのです。
- ・使用についてのルールを作ることはもちろん大切ですが、もっと大切なのは、なぜダメなのかを家族で話し合いをして、その上で決めたルールであることが大切です。
ルールをつくるまでの持っていき方が重要だと考えます。
家族、学校で話し合いをする中で1つの方向を向き、そして、子どもと会話をし
てルールを作っていたら良いですね。

- ※依存症の診断基準には、
時間がコントロール出来ない
やめさせようとすると禁断症状が出る
(暴れる、イライラする等)
家族の関係がくずれる などの項目があります。



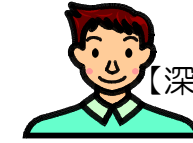
※ 依存症は、大脳新皮質の成長を妨げてしまいます。

家族でのルールづくり、生徒自身からの発信、先生方からの指導など、これからもみんなで見守っていただけるといいですね。



【木原敏恵学校医さん】

携帯等をどうコントロールしていくのか考えていきたいですね。



【深澤宏和学校薬剤師さん】

【ご参加いただいた保護者のみなさまの感想】

- ・わかっているけどやめられない…自分自身で少しずつ努力していくことが大事だと思います。
- ・携帯の依存は、とても怖くて恐ろしいことだと思いました。家でもルールを決めています。もう少し、もう少しとなかなかやめません。時間をきちんと決めます。生徒の発表もとてもよかったです。
- ・インターネット依存について、人の心と体に様々な影響があることがわかりました。使い方について家族で話し合い、ルールを決めて使用させたいです。インターネットと上手に付き合うことが出来るようにしたいと思いました。
- ・保健委員の生徒さんたち、校医の先生方からのご意見、とても参考になりました。体力測定の結果にも大変驚きました。自分の子どもの結果しか知らなかったのも、全体を知ること、個人的な目標も考えられるのかなと思います。インターネット依存の話は大変恐ろしく、今一番身近な問題かなと思います。使い方や問題点などの話し合いが重要だと改めて思いました。
- ・今の流行だからといって、子どもの言いなりになることなく、親としてどんなふうに使って欲しいとか、ちゃんと話をしなければいけないなと思いました。アンケートによる生徒さんたちの発表、とてもわかりやすかったです。子どもたちがどう使っているかもわかりやすかったです。
- ・佐藤先生は、とてもわかりやすく説明してくれて、もう一度子どもときちんと話をしてしっかりとルールを決めたいです。
- ・インターネット依存は本当に怖いことだと思います。大脳の成長を妨げ、自律神経のバランスを崩すようでは、より良い人間関係をつくるのは難しいと思います。
- ・携帯等、間違った使い方をしないように、また、マナーを守るように注意しなくてはならないと思いました。
- ・生徒さんの発表から、大多数は上手に利用している、しかし、校医さんのお話で少数は依存症になりかけているということでした。ルールも一方的では意味がない、本当にその通りだと思います。家族で、学校でコミュニケーションをとることが大事ですね。上手に安全に便利に利用できるよう親子でよく話し合っていきたいです。



委員の皆様、お忙しい中ありがとうございました。
第2回目は、1月に性教育講演会（1年生対象）として実施予定です。



