



平成30年12月 下関市立長府中学校 保健室

学校保健委員会講演会を開催しました！【学校保健委員会特集号】

12月12日(水) 本校会議室で学校医の播磨先生、学校歯科医の井上先生、PTA 副会長の石川さん、山本さんにご出席いただき、学校保健委員会を開催しました。

健康診断・生活習慣アンケートの結果を報告し、播磨先生・井上先生からご助言・ご指導いただき、問題点について、話し合いを持ちました。

【身体測定結果】

本校生徒の身長・体重の平均値は、全学年男女とも全国平均を下回っている。それは、山口県も同様で、小柄な県民性であるといえる。肥満傾向の出現率も、本校は全国平均を下回っている。

【視力検査結果】

本校生徒の視力が1.0未満の生徒の割合は、過去最高の全国平均より上回っていて問題である。また、受診を勧められた者の内、受診した者の割合が3割弱ととも低く受診率向上が課題である。

【歯科検診結果】

う歯については、全国的に減少傾向が続いており過去最低である。本校も低い値となっている。だが、受診を勧められた者の内、受診した者の割合が2割強ととも低く受診率向上が課題である。

【新体力テスト結果】

本校生徒は、柔軟性や跳躍力に優れていることが分かった。しかし、その他の力は、全体的に課題がみられる。握力・投力・全身持久力に関しては、全学年とも全国・県平均を下回っている。

肥満度について【播磨先生より】

問題になるのは、中等度肥満と高度肥満。肥満の原因は、家庭環境・食生活に大きく依存しているだろう。将来にわたって肉体的・精神的なストレスを負うことになるため、なるべく早く対策をとり改善した方がいい。(そのため、該当生徒には通知している。)

歯科検診について【井上先生より】

検診をしてみて、同じ生徒が1年生から3年生までずっとむし歯の数が多く、治療をしていないということが気にかかる。むし歯のある生徒が全国平均より少ないことは安心しているが、アンケートの結果から見ると、食後の歯みがき・給食後の歯みがきをもっとしていくとよい。

視力について【播磨先生より】

評価D(0.2以下)の生徒が3割弱とすごく多い。また、視力低下で受診を勧められても行かない生徒が多いのは問題。将来的に目が大きなストレスを受けることを考えると、早めに受診した方がいい。

新体力テストについて【体育より】

基本的な基礎体力が落ちていると思われる。シャトルランについては、暑い中での測定であったことやもう少し頑張れるところを止める、頑張りきれない子がいると思われる。

次に、アンケート結果と日頃の様子から、メディア利用の問題点と対策について協議しました。
(アンケート結果は裏面にあります。)

【問題点】

《アンケート結果より》

- ・裏面に記載。(利用のルールがない家庭6割。ルールがあっても緩いなど。)
- ・さらに、「体調のよい生徒」・「体調不良がよくある生徒」を抜き出して比較してみると、「体調不良がよくある生徒」ほど、生活習慣が乱れているとの結果が出た。特にメディア利用については、その差が顕著であった。

《健康診断より》

- ・視力低下過去最高の全国の数より本校は悪い結果である。

《新体力テストより》

- ・基礎体力が落ちている。すぐ疲れる。

《日頃の生徒の様子から》

- ・朝からゲームをして学校に遅刻してくる。
- ・体調不良が続いても、利用をやめられない。
(学校生活に支障)

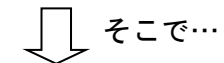


WHO(世界保健機関)はゲーム依存症を「ゲーム障害」という新たな疾病と認定予定。

【対策】

〔播磨先生より〕

メディア利用は家庭の問題。使いすぎる重度の利用者は、明らかに弊害が起きる訳なので、少なくとも重度利用を避けるような働きかけが必要。何がいけないか、どういう弊害があるかなどが分かれば、修正できる子もいるだろう。家庭と子どもたちの教育に尽きる。学校は、そういう教育の機会を作ることが必要。



アウトメディア3本柱

メディア利用の弊害などについてホームページや文書で家庭に情報提供

よりたくさんの保護者参加のメディア利用に関する講演会の開催

家庭で話し合いルールを決め、メディアから離れる機会を作る(アウトメディアチャレンジ)

メディア利用は、家庭の問題として、各家庭で対策をとることが必要ですが、難しいのが現状です。そこで、学校としては何ができるのかと話し合った結果、上記のような取組を進めて行こうということになりました。まだまだ内容を煮詰めなくてはならず、講演会やアウトメディアチャレンジは、来年度に実施する予定です。

とても便利で楽しく魅力的なメディア機器ですが、長時間利用や不適切な使用が、学習の充実、心の安定、健康と安全等に大きな影響を及ぼしていることが分かってきました。依存症になるような使い方はとても問題です。いかに自分たちが、ある程度の制限のもとに有効に利用できるかを考えていかないとはいけません。しかし、まだまだ未熟な子ども達に任せきりでは無理です。学校が、このような情報提供・取組の機会を作ることはできますが、実践するのは、ご家庭・子ども達です。ご家庭でしっかり話し合う機会を持ちましょう。

保護者は、子どものメディア機器利用を控えるためのハードルになってください！

生活習慣アンケート集約結果

1-1 朝食を食べていますか。

(%)

	毎日食べる	時々食べない	毎日食べない
1年男子	89.5	9.3	1.2
女子	82.6	17.4	0.0
2年男子	84.8	9.1	6.1
女子	75.0	18.3	6.7
3年男子	81.3	15.6	3.1
女子	86.3	11.0	2.7

1-2 食べない理由は何ですか。

(時々食べない・毎日食べないと回答した者。複数回答あり)

- ①食欲がない
- ②食べる時間がない 26人
- ③食べる習慣がない 37人
- ④朝食の準備ができていない 8人
- ⑤太るのがいや 4人
- ⑥その他
 - ・休日は寝ているから 2人
 - ・寝過ごした時 3人
 - ・面倒くさい 1人
 - ・用事がある時 1人
 - ・スムージーなら飲んでいる 1人

◆起床時間が遅いため、食べる時間が確保できないと考えられます。
◆早寝早起きをして、支度や食事をする時間に余裕を持たせるように工夫することが大切です。

2-1 歯みがきをしていますか。

(%)

	毎食後みがく	みがかない時がある	ほとんどみがかない
1年男子	46.5	53.5	0.0
女子	50.7	49.3	0.0
2年男子	60.6	37.9	1.5
女子	81.7	16.7	0.0
3年男子	42.2	56.2	1.6
女子	79.4	19.2	0.0

2-2 給食後の歯みがきをしていますか。

(%)

	いつもみがく	ほとんどみがかく	強化週間の時だけ	ほとんどみがかない
1年男子	8.1	17.4	53.5	19.8
女子	5.8	34.8	47.8	10.2
2年男子	22.7	24.3	34.8	16.7
女子	43.3	36.7	16.7	1.6
3年男子	10.9	17.2	50.0	21.9
女子	37.0	34.2	19.2	9.6

◆給食後の歯みがきについて
保体委員会では、年間を通した活動として毎月「歯みがき強化週間」を設けて、給食後の歯みがきの定着化を図っています。むし歯・歯周病の予防となる歯みがきにすすんで取り組めるということは、他の心身の健康保持に対しても意識を高くもつ自己管理ができる生徒の育成につながると考えられています。

3 平日の夜は何時頃寝ますか。

(%)

	～22時	～23時	～24時	～25時	25時～
1年男子	27.9	41.9	20.9	4.6	4.7
女子	29.0	17.4	43.5	10.1	0.0
2年男子	18.2	31.8	24.3	13.6	12.1
女子	13.3	25.0	35.0	20.0	6.7
3年男子	1.6	26.5	39.1	15.6	17.2
女子	1.4	13.7	47.9	26.0	11.0

4 朝、すっきり目覚めますか。

(%)

	はい	いいえ
1年男子	45.3	54.7
女子	39.1	60.9
2年男子	40.9	59.1
女子	35.0	65.0
3年男子	46.9	53.1
女子	31.5	67.1

5 平日の睡眠時間は何時間ですか。

(%)

	9時間以上	8時間くらい	7時間くらい	6時間くらい	5時間未満
1年男子	11.6	37.2	39.5	9.4	2.3
女子	8.7	37.7	29.0	20.3	2.9
2年男子	6.1	19.7	43.9	27.3	3.0
女子	5.0	10.0	38.3	36.7	6.7
3年男子	3.1	15.6	39.1	32.8	9.4
女子	2.8	6.8	19.2	64.4	6.8

◆学年が上がるにつれ、就寝時刻が遅くなっています。
◆3年生は、3割以上の生徒が24時を過ぎても起きているという結果は、かなりの問題があるといえます。
◆就寝時刻が遅い分、学年が上がるにつれ、睡眠時間が短くなっています。
◆中学生の必要される睡眠時間は、文科省発行の資料によると、個人差もありますが、8～10時間とされています。限界最短睡眠時間は7時間とされていることから、全般的に睡眠不足の生徒が多いといえます。

6 午前中、身体の調子が悪いことがありますか。

(%)

	ない	時々ある	よくある
1年男子	53.5	44.2	2.3
女子	63.8	26.1	7.2
2年男子	51.5	42.4	6.1
女子	51.7	40.0	8.3
3年男子	43.7	42.2	9.4
女子	47.9	46.6	5.5

◆近年、「遅寝遅起き」が原因となり、自立神経のバランスをくずし、午前中、調子が悪い子どもが増えてきているといわれています。

7 メディア機器（ゲーム機・パソコン・携帯電話など）を1日にどのくらい利用していますか。（学習を除く）

(%)

	利用しない	0～2時間以内	2～4時間以内	4時間以上
1年男子	2.3	39.5	33.7	24.5
女子	1.4	24.6	45.0	26.1
2年男子	1.5	30.3	37.9	30.3
女子	0.0	36.7	45.0	18.3
3年男子	0.0	46.9	37.5	15.6
女子	0.0	39.7	41.1	19.2

8 メディア機器を何時まで利用していますか。

(%)

	～22時	～23時	～24時	～25時	25時～
1年男子	62.8	19.8	9.3	0.0	5.8
女子	59.4	15.9	14.6	2.9	4.3
2年男子	31.8	30.3	18.2	7.6	9.1
女子	30.0	28.3	31.7	5.0	5.0
3年男子	21.9	32.8	21.9	15.6	7.8
女子	13.7	28.8	34.2	13.7	8.2

9-1 利用について、家族でルールがありますか。

(%)

	はい	いいえ
1年男子	30.2	69.8
女子	40.6	56.5
2年男子	34.8	65.2
女子	40.0	60.0
3年男子	26.6	73.4
女子	42.5	57.5

◆デジタル機器の液晶画面の光に含まれるブルーライトを夜に浴びると、体内時計のリズムがずれて、なかなか眠れなくなったり、睡眠の質が悪くなったりします。
◆メディア利用により、就寝時刻が遅くなっている生徒がたくさんいるといえます。
◆メディア利用に対して、「家族でルールがない」家庭が6割以上と多いのは、かなりの課題といえます。
◆「ルールがある」と回答した生徒でも、「食事時の禁止」のみで利用時間・利用時刻・場所の制限がされていない家庭が多いことが分かりました。

9-2 どんなルールがあります

- ①食事中は見ない、使用しない。(106人)
- ②1日の利用時間を決めている。(39人)
- ③使う場所が制限されている。(30人)
- ④スマホ・ゲーム等は22時以降保護者に預ける。(19人)
- ⑤その他 ○○時以降、テスト期間中 続けて1時間以上、平日使用禁止など

10 そのルールを守っていますか。

(%)

	守っている	どちらかという と守っている	どちらかという と守っていない
1年男子	50.0	26.9	7.7
女子	67.9	25.0	7.1
2年男子	52.2	39.2	4.3
女子	54.2	37.5	8.3
3年男子	41.1	47.1	5.9
女子	58.1	25.8	16.1