

3月2日の県公立高校の学力検査を目前に控え、3年生の受験勉強はラストスパートの時期を迎えています。3年生は後期の期末テストも終わり、今週の水曜日からは1、2年生の期末テストが始まります。1年間のまとめの試験です。精一杯の取り組みをして臨んでください。

さて、先週2月18日（水）に第2回学校保健委員会が開催されました。学校医の千島先生、学校歯科医の重竹先生、学校薬剤師の黒沢先生をお迎えして、当日は、塚田PTA会長はじめ栗原PTA副会長、仲田PTA副会長にご参会いただき、下記のような話し合いが行われました。1、2年生の生徒保健委員8名も立派に発表してくれました。

平成26年度 第2回の学校保健委員会について（報告）

1) 健康教育（性教育）報告

今年度11月～12月にかけて、各学級ごとに性教育の授業を実施しました。それを受けて1月～3月に外部の専門家を講師にお招きして、学年ごとに性教育講演会を開催しています。学年の実態に応じた性教育を来年度以降も継続していきます。



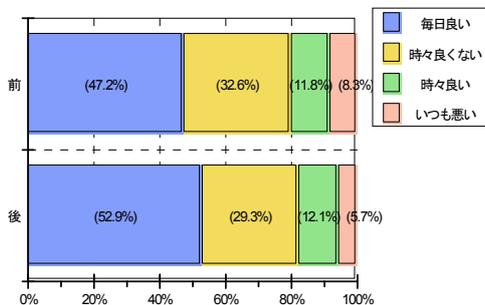
2) 環境衛生検査報告

年間に3回程度、学校薬剤師による環境衛生検査が行われています。7月の検査では、水泳プール内の残留塩素濃度の均一性に難があることが分かりました。水泳授業の前に人為的に流水プールの状態にするなどして水をかき混ぜる意識があるとよいとのご指導がありました。給食配膳室の天井部にあった老朽化した防虫駆除用ランプはご指導の後、撤去しました。10月の検査では、ベランダの清掃が必要とのご指摘があり、落ち葉やアサガオの枯葉の撤去を行いました。その他にも、騒音や照度、空気環境など、学習環境に適しているか細かな検査が行われています。

3) HQCすこやかシートの取り組みから 生徒保健委員会（1・2年生）

HQCすこやかシートの取り組みから見えてきた奈良中学校の健康課題について、保健委員会が発表しました。HQCとは「Health Quality Control（ヘルス/クオリティー/コントロール）」のことで、生活習慣を記録し見直すことで「生活の質」を高め、心と体をより健康にしようという取り組みです。昨年10月に2週間のHQCの取り組みを行った前後で、実態調査を行いました。

朝食をバランスよく食べていますか？



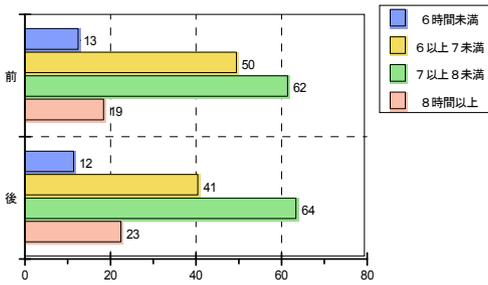
奈良中学校の98%の生徒が朝食をしっかり摂取しています。2週間のシート記入を行ったところ、「毎日バランスよく食べている」人が47.2%から52.9%に増えました。「時々良くない」人が、食事内容に気をつけてバランスを考えて食べるようになったことが分かります。

また、朝食をとると「頭の回転がよくなる」というデータもあります。朝食をとらなかった場合に比べて、朝食をとると、集中力が高まり、反応時間が短くなりました。それは、朝食をとると脳のエネルギー源であるブドウ糖が作



られ、体温が上がり、脳やからだの活動力が上がるからです。ご飯やパンといった炭水化物は、消化されてブドウ糖になり、肝臓に蓄えられます。蓄えられたブドウ糖は8時間でなくなりますから、夜しっかり食べても朝にはなくなってしまいます。朝、ボーっとしているのはそのためです。だから、忙しい朝でもしっかりきちんと食べることが大切なのです。

睡眠時間

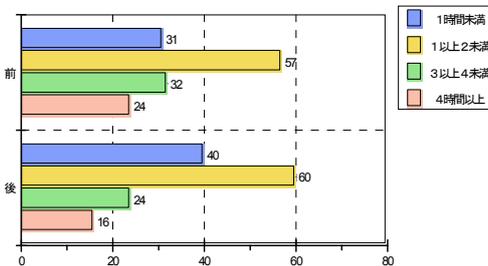


2週間のシート記入の前後で、睡眠時間が7時間未満の人が減り、7時間以上の人が増えました。記録することでよい生活の変化が見られます。

「質の高い睡眠」は体の抵抗力を高めるので、風邪やインフルエンザの予防効果があります。ここぞという大事な時にこそ、睡眠は大切です。また、「質の高い睡眠」が取れると、朝スッキリ起きられ、授業中に眠くなったせず集中して授業が受けられます。睡眠についてもシート記入を通じて意識することで、授業への集中度が高まるという結果が出ました。

○深夜0時前の就寝
○7時間以上の睡眠
↓
質の高い睡眠

一日のテレビ・ゲーム・携帯 パソコンの使用時間



テレビやゲーム、携帯やパソコンの使用時間も、2週間のシート記入の前後で、1時間未満の人、1～2時間の人が増え、3時間以上の人が減るという結果でした。

しかし、平日の夕方以降、3時間以上画面を見ていると、視力低下につながります。また、画面から放たれる明るい光は寝つきを悪くする作用があると言われます。明るい光によって「まだ昼間である」と脳が勘違いして、眠りの訪れを妨げるのです。寝つきが悪くなると、「質の高い睡眠」を確保することが難しくなります。

熊谷市が取り組んでいる「3減運動」はまさに奈良中学校でも取り組むべき課題です。

3減運動 フレーキ

- ・ テレビ
- ・ ゲーム
- ・ 携帯電話
- ・ パソコン



生活意識して睡眠時間が長くなっていても、それが学習時間を増やすことにつながっていないのが現状です。テレビやゲーム、携帯やパソコンの使用時間を減らし、その分、学習や読書の時間を増やしてほしいと思います。

今後も定期的なHQCすこやかシートの記入を行っていきます。その日を振り返ることで、生活習慣や健康状態がよい方向に変わってほしいと思います。

<内科校医 千島先生より>

- ・ 40歳以上になると、多くの大人が栄養過多によるメタボと言われる状態になります。しかし成長期の中学生にとっては、朝ごはんは大変重要です。午前中の集中力を維持するため朝食はしっかり摂取してください。



<学校薬剤師 黒沢先生より>

- ・ 激しい運動は食欲を抑える効果があると言われています。きちんと朝食を摂らずに(夏場の)部活動の朝練習をした場合、より食欲が抑えられてしまい、昼食時に十分な栄養を摂取できないということが起こりえます。朝の欠食は極力避けましょう。



<学校歯科医 重竹先生より>

- ・ 家庭、地域、学校が「食育」についてもっともっと話し合っ、子どもたちが何を食べているのかを調べる取り組みが必要だと思われます。ファストフードや外食には、食品添加物といった成長期の子どもにとって望ましくないものも多く含まれているからです。
- ・ 長時間のゲームや携帯(スマホ)使用は姿勢を崩し、頸椎を歪め、顎の位置をずらし、かみ合わせを悪くします。長時間のパソコンも首や肩への負担が大きくなります。歯科医の視点からもゲーム、携帯やパソコンの使用時間は減らすべきだと申し上げたい。
- ・ 平成27～28年度、奈良中学校は埼玉県より「歯と口の推進事業」推進学校の指定を受けました。う歯予防をはじめとする歯科保健はもちろんのこと、スポーツマウスガードの装着の取り組みにも力を入れていきます。保護者のご協力をお願いします。

