



令和6.10.31

七ヶ浜中学校

NO. 12

令和6年度七ヶ浜中学校学校保健委員会の報告

学校保健委員会とは、年に1回、学校医、町教育委員会、町健康福祉課、町給食センター、保護者、教職員が集まり、七中生の健康について話をする会です。

今年度も秋季休業中の10月15日(火)に学校医、町の保健師、栄養教諭、PTA会長、副会長にご来校いただき、教職員とともに七中生の健康について話し合いました。主に話題にあがった内容は以下の通りです。

<転び方、けがの仕方について>

体育や部活動の様子を見ていると、経験不足からか転んだ時の身のこなし方が悪く、けがをしてしまうことが多くなった。

小学校の時から遊びの経験が不足している。積極的な声かけで体を動かす習慣をつけられると良い。また、生活リズムの乱れ、睡眠時間の不足、日ごろの運動不足で体幹や筋力が弱い等もけがの原因に関係していると考えられる。

<スマホを始めとするメディア利用の仕方について>

・町内小学校間でもメディア利用の仕方に違いがあるようだ。(スマホ利用のルール、タブレットでの宿題提出など)

- ・メディア利用で夜遅くまで起きてしまい十分な睡眠時間が確保できていない生徒が多くなっている。
- ・スマホを利用する時間が長くなることで、運動不足、睡眠不足、視力低下、体調不良などさまざまな健康面に悪影響を及ぼしている。学校、家庭で本腰を入れた対策が必要である。

<校医から>

- ・中学生としてまともに活動するためには7~8時間の睡眠は必要である。メディア利用については学校、家庭と連携して今後も呼びかけ続けてほしい。
- ・子宮頸がんは20代でも多くの女性がかかっており、18歳でかかった例もある。海外では男性対象の子宮頸がんワクチンも浸透している。ぜひ検討してほしい。
- ・学校での内科検診の方法については、養護教諭と相談し長袖ジャージを着用するなどプライバシーに配慮している。
- ・インフルエンザワクチン接種については、予防というより重症化防止という意味合いが強い。受験を控える3年生などでかかりたくないという人は10~11月に1回、年明けにもう1回と中学生でも2回に分けてワクチンを打つこともできる。

このようにどうすれば七中生のみなさんが健康で過ごせるか考えてくれている大人が周りにたくさんいます。

みなさん自身も、今だけでなく生涯にわたって健康で過ごすためにどうしたらいいのか考え行動してみてください。