



令和8. 1. 26
七ヶ浜中学校
No. 11

「学校保健委員会」を開催しました！

1月20日（火）に令和7年度学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、学校医・関係機関・PTA・教職員が集まり、七中生の健康について話し合う会です。今回は学校医の鹿島先生を始め、町の保健師さんや給食センター栄養教諭、PTAの方々から七中生の健康診断結果やアンケート結果をご報告して、様々なご指導やご意見をいただきました。

学校からの報告

【健康診断の結果】

▲七中生の出現率が、宮城県・全国の平均を大きく上回っていた項目

- ・ 1年男子、2年女子、3年男女の肥満傾向
- ・ 視力0.6未満（C・D）
- ・ 治療していないむし歯がある
- ・ 歯並びやかみ合わせ、顎の動きがよくない
- ・ 耳垢（耳あか）がある
- ・ 歯肉炎や歯垢の付着がある

▲歯科検診で所見のあった生徒の受診率が低い

→特に「治療していないむし歯がある生徒」の受診率が最も低く、17%！（12月末時点）

* 受診率は「受診結果報告書」を提出した人数から算出



【欠席・保健室利用】（4～12月）

○保健室利用は、昨年度より減少した。

→特に体調不良での来室は、昨年度より141人減少した。

▲昨年度と比較すると、欠席者数、出席停止者数のどちらも増加している。

【生活習慣アンケート結果】 * 10月に実施、回答率93.2%

▲就寝時刻が遅い、メディアの使用時間が長い、頭痛のある生徒が多いことが分かった。

- ・ 平日23時以降に就寝している人（43%）→最も多い理由は「メディアを使う時間が長いから」
- ・ 布団の中でもメディア（スマホやゲーム機）を使う（20%）
- ・ 平日に2時間以上メディアを使用している（70%）→ 32人が4時間以上使用している！
- ・ 学校で眠くなることが週1回以上ある（80%）
- ・ 頭痛が週1回以上ある（28%）



【スポーツテスト結果・体力面】

○2・3年生 スポーツテストでは、各種項目の数値が上昇している。

→令和5～6年のスポーツテストの結果で低かった項目について、体育の授業で補強運動や持久走活動を取り入れている。

▲体育以外で体を動かす機会がない生徒が増えている。

→部活動の加入が任意であることや、車での送迎が増えていることから、日常的に体を動かす機会が少ない生徒が増えている。

【給食】

○給食委員会の呼び掛けもあり、給食の残食が少なくなっている。

- ・ 給食時間の放送を楽しみながら食べている生徒が多い。



【健康課題】（学校医・保健師）

- ・七ヶ浜町では大人の肥満も多く、宮城県内で最も太っている町とも言える。肥満は生活習慣病のリスクにもつながるため、町全体で取り組むべき課題となっている。
- ・肥満は生まれつきの体質の要素が大きく、同じ食事量でも太りやすい人と太りにくい人がいる。体質は変えられないが、食事と運動でコントロールすることはできる。
- ・歯科や視力などは、七中の健康診断結果と同じように、成人を含めた町全体の結果が良くない。七ヶ浜町全体の健康意識を高めていく必要がある。

【睡眠・メディア】（学校医）

- ・**中学生には、8時間睡眠が必要！**中学生は7時間の睡眠では足りない。寝ないと成長ホルモンが出なくなる。大人も睡眠中に成長ホルモンが出るので、子供も大人も睡眠は大切である。
- ・昼寝は最大15分までが良い。それ以上寝ると夜の寝つきが悪くなる。もし帰宅後に眠くなるのであれば、そもそも夜の睡眠が足りていないということである。
- ・夜になっても眠くならない人は、朝に早く起きる必要がある。朝起きてから14時間後くらいに眠くなるため、睡眠問題を解決するためには**まず朝にしっかり起きる**ことが重要である。
- ・夜のメディアによる刺激（光・音・内容）は脳を興奮させて睡眠の質を下げため得にならない。**夕食後はメディアを使わない**生活ができるとよい。

【体力・運動】（PTA）

- ・年々夏の暑さが厳しくなり、部活動が中止になることもある。また、部活動加入が任意になったことで、運動の機会が少ない子供が増えている。また、自力での登校をさせたくても道が整備されていない場所もあるので、車で送迎せざるを得ないこともある。

⇒**運動する機会を増やしていけるとよいのではないか。**

【給食】（栄養教諭）

- ・毎日各学級の残食率を記録して、献立作成の参考にしている。
- ・七中生は、昨年度と比べると残食が減っており、よく食べている。



健康的な生活を意識しよう！

本校の課題は、七ヶ浜町全体の課題と共通していることが分かりました。みんなで健康意識を高めていくために、**ぜひご家族みんなで取り組んでみてください！**

- ☑ 「8時間」睡眠をとる。
- ☑ 朝早く起きて、夜早く寝る。
- ☑ 昼寝はがまんして、夜早く寝る。
- ☑ メディアは平日1日1時間まで。
- ☑ 夕食以降のメディアはひかえる。特に寝る前は使わない！
- ☑ 学校以外でも運動の機会を作る。（縄跳びや散歩もOK!）
- ☑ 徒歩で登下校する日を増やす。



できることから一つずつでかまいません。「今が6時間しか睡眠を取れていないから、6時間30分を目指す」など、少しずつステップアップして、健康的な生活を目指していきましょう！

七ヶ浜町全小中学校で行われている、「就寝30分前から翌朝、朝食を食べるまでゲーム・スマホはさわらない・さわらせない」運動にも意識して取り組みましょう！