

学校保健委員会

日時:平成31年2月6日(水)15:45~16:30

場所:小会議室

出席者:学校医 学校歯科医 学校薬剤師 PTA 会長

校長 副校長 教頭 事務長 各学年主任(3) 保健環境課(2) 養護教諭(2)

報告事項「今年度の保健重点目標に対する取組について」

① 睡眠に関する保健指導を通して、生活習慣の改善を図る

健康と生活に関するアンケートによると、起床就寝時間が一定である生徒の割合は6月の77%にくらべ、12月では68%と、10%ほど減少してしまいました。

進学校で日々の課題等も多く、毎日真剣に学習に取り組んでいるがゆえに睡眠時間の確保が難しい生徒像が見えてきます。

学習効果との関連を伝え、自分に合った生活時間を身につける指導を行い、よい生活習慣の定着をはかれるように関わっていきたいと思います。

睡眠に関する取組

- 保健日より
- 生徒保健日より
- 文化祭展示
- 個別指導
- 保健指導講話



② 歯と口の健康意識を高める保健指導の充実を図る

こちらは主に担任の先生方のご協力により、目標としていた受診報告50%は達成することができました。しかし、まだ半分は未受診です。医療費無料の自治体もあるので、高校時代に「自分で受診して解決できる」経験を通して、卒業後に一人暮らしをしてもいざというときに受診できるようにハードルを下げおき、生涯の健康につながる自己管理のできる生徒を増やしていけたらと思っています。

歯と口の健康に関する取組

- 歯科検診時保健指導
- ほけんだより
- 生徒ほけんだより
- 年4回の受診勧告
- 歯科保健指導(未治療者)



睡眠の保健指導についてについて様々な立場から協議していただきました。

●協議事項「学校全体で規則正しい睡眠習慣の指導に取り組むためにはどんな方法があるか？」

たくさんの貴重なご意見・助言をいただきました。一部を紹介します。

学校歯医 村井先生

1年生対象の睡眠の保健指導講話は、今年で4回目。「卒業生がこの方法で成果が出た」などの身近な人の成功体験を生徒に伝えることができれば、保健指導講話で伝えた内容を実践しようとする生徒が増えるのではないかと。また、保健指導講話の内容はビデオをとってもかまわないので、職員の中でも共有して、指導に役立ててほしい。

不眠症の人などが使用する睡眠薬は、様々な問題がいわれており、処方が規制されている。薬に頼らなくても。質の良い睡眠がとれるようになってほしい。

エナジードリンクなどカフェインが多く入った飲料の摂取も睡眠に影響する。そのことも生徒に伝えていってはどうか。

学校歯科医 土肥先生

自分でも睡眠管理はできておらず、生徒にとっても難しいことだと思う。睡眠に関する問題に対してチームで支援していくこと、保護者も協力していくことはとても良いことである。

学校薬剤師 竹森先生

睡眠の意義や定義を伝えるとよいのではないかと。睡眠はホルモンが関係していることや、体内時計との関係など科学的な根拠が理解できれば良い。また、授業中の眠気については、CO₂濃度や室温も関係する。40人のクラスでは15分ほどでCO₂濃度は基準値を超えるため、授業ごとに空気を入れ替えリフレッシュすることが大切。

P T A会長 鈴木様

小松高校生は課題も多く大変ではあるが、大人になる過程の大事な時期であり健康第一である。必要な睡眠時間から逆算して計画的に課題に取り組む力が必要だ。スマホの問題は現代において避けては通れない問題であり、学校と保護者が協力して取り組んでいく必要がある。高校生が自分でスマホの使用を制限するには誘惑が多く限界がある。親が気にかけてあげることも大切ではないか。

副校長 桐生

睡眠は健康の基盤である。これまでも生徒に伝えてきているが3点（起床時刻・就寝時間・学習を怠める時間）固定をいろいろな機会にその都度生徒に伝えていく必要がある。今回のプレゼンの内容も生徒に伝えたらどうか。

活発な協議をしていただき、今後の取り組みを思案する上でたいへん参考になりました。来年度の保健活動に是非活かしたいと思います。ありがとうございました。

