

ほけんだより

学校保健委員会 特別号

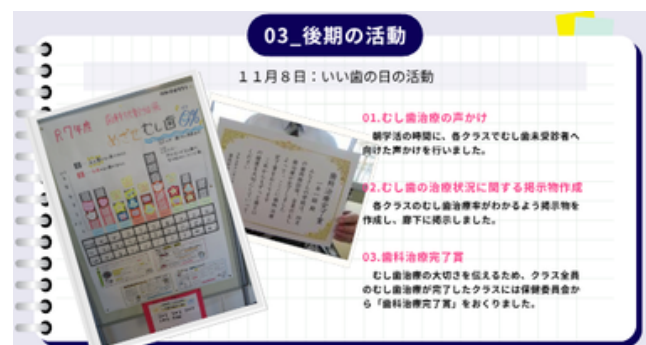
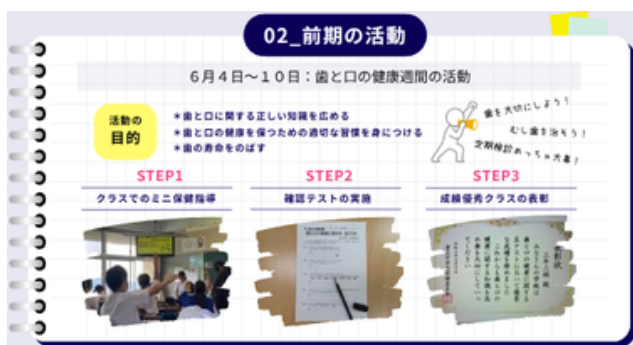
2025.12.22
清流中学校
保健室

令和7年度 学校保健委員会を開催しました

12月16日（火）、学校医の先生方や、PTAの保護者の方にご参加いただき、令和7年度学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会は、学校と家庭が連携して生徒の健康課題の解決に向けた推進を行っていくための組織です。今回も、学校医の先生方や、生徒保健委員会も参加し活発な意見交換が行われました。

生徒保健委員会 今年度の取組

学校保健委員会では、後期保健委員会の生徒が今年度行ってきた保健委員会での取組についてスライドを使って報告しました。



健康な身体づくりのためには、健康で丈夫な歯の存在がかかせません。そのため、歯を含む口の中の健康を守るための活動は前期・後期を通して行っています。

今年度の清流中の健康課題は…目とスマホ！

これは1学期に行った「学校生活リズムチェック」におけるメディア使用時間の項目を、昨年度の清流中、市内の他中学校の結果と比較したものです。なんと、**清流中生の使用時間が市内で最も長い**という結果でした。また、清流中では視力の悪い生徒も多く、健康診断の結果、**全校の約半分が低視力**ということがわかっています。

市内の他中学校との結果比較

Q8.メディアの 平日使用時間	R7 1学期 清流中	R6 1学期 清流中	A中	B中	C中	D中	E中	F中	G中	H中	I中	全校 集計
1時間以内	6%	9%	50%	8%	5%	5%	7%	8%	11%	5%	24%	8%
1～2時間	19%	12%	28%	25%	20%	38%	20%	32%	26%	25%	41%	23%
2～3時間	34%	39%	35%	37%	33%	24%	33%	31%	29%	34%	24%	34%
3～4時間	18%	21%	15%	15%	18%	14%	19%	12%	15%	18%	0%	17%
4時間以上	24%	19%	12%	15%	24%	19%	21%	17%	18%	19%	12%	18%

自分の目を大切に **—eye love 大作戦—**

健康課題の解決に向けて、保健委員会で目の健康啓発運動を実施しました。学年ごとに手分けをして休み時間に調べ学習や啓発資料作りを行い、その後、クラスで発表しました。



- 1年 ・目に良いこと悪いこと
・目の休め方
- 2年 ・目の健康と姿勢について
- 3年 ・目の健康とスマホについて



学校保健委員会では、後期保健委員会の生徒たちがeye love大作戦で行った**啓発内容の紹介**と、全校生徒を対象に行った**アンケート結果の報告**を行いました。

その後のワークショップでは、目の健康について「**目を近視から守る！～明日から始めるMUST-DO行動～**」をテーマに、班ごとに意見交換を行いました。

各班3年生が中心となり学校医の先生方、保護者、教員、生徒それぞれの立場から、**目に良くないと思うがついやってしまうことや、近視にならないためにはどうしたらよいか**など話し合いました。



＜各班で出た意見＞

- ・定期的に目を休める ・外で遊ぶ
- ・スマホを使用する際は目との距離や時間を意識する
- ・スマホと物理的な距離を置く（手の届かない所に）
- ・スマホに使用時間の制限をかける
- ・定期検診を受け、度の合ったメガネを使用する

＜正田先生（内科医）より＞

昔は、暗いところで本を読むと目が悪くなると言われていたが、30年くらい前には遺伝との関係が言われ、最近では太陽光に含まれるある波長の光を浴びることで、近視を防ぐ効果が期待できると言われている。これからも目の健康に関する新しい情報は色々出てくると思うので、目を大切にする活動を続けていって欲しい。

＜久保先生（歯科医）より＞

歯の分野では、歯周病が遺伝すると言われている。むし歯は治療すれば治るが、歯周病や歯槽膿漏は治療に時間がかかり、治すこと自体が難しい。大人になってから後悔しないためにも、今のうちから丁寧な歯磨きを心がけて欲しい。初期投資はかかるが、電動歯ブラシがおすすめ。

＜新井先生（薬剤師）より＞

スマホの使いすぎを防止するためには物理的な距離を置くことが大切。たとえ手の届かないところにあっても、視界の中にあるだけで「通知が来るかもしれない」など、意識の何割かをスマホに持っていかれてしまう。勉強の効率も落ちるため、勉強中もスマホが目につかない工夫を。

子どもにスマホの制限をかける場合は、親も一緒に自分のスマホの使い方を見直して欲しい。自分の行動で親のあるべき姿を示していけるよう、保護者の皆様にも頑張ってください。

＜保護者感想（一部紹介）＞

- ・良い機会を頂いたと思います。親も一緒に身をもって取り組んでいくべきだと感じました。自分のスマホ使用について考えるよいきっかけとなりました。
- ・日頃、子供達が目の健康について考えていることがわかりました。家でスマホ等の使用制限をしたりしていますが、今後も制限をして子供の目を親が守っていけるようにしたいです。