

学校保健委員会だより

中根台中学校

令和3年10月8日



今年度も第1回学校保健委員会は、県内の感染状況等を考慮し、書面開催となりました。

今回は、中学校区での健康課題や、傾向を把握する目的で中根台中学校区小中で合同アンケートを実施しました。

その他、去年度は未実施だった体力テスト、健康診断結果、生活習慣アンケート結果について、書面にていだいたご意見を紹介します。

※学校保健委員会は、子供たちの心身の健康の保持増進や、健康・安全についての現状や問題点を協議し、その改善・向上を図ることが目的です。

＜保健委員会の組織＞

- ・校医 桜井先生・小林先生（学校医）野上先生・富塚先生先生（学校歯科医）、松野先生（学校薬剤師）
- ・父母と教師の会（本部役員・各学年委員の皆様）
- ・中学校より 校長、教頭、教務主任、生徒指導主事、各学年主任、体育主任、保健主事、養護助教諭

●体力テストの結果

A・B・C・D・Eの5段階の総合評価では、

☆A・B（運動が得意な生徒）の割合は、今年度 56.8%となりR1の63.5%から-6.7%となった。

☆D・E（運動が苦手な生徒）の割合は、今年度 17.8%となりR1の11.5%から+6.3%となった。

体力テストの成果

☆マット運動で柔軟性を養うものを取り入れたり、運動前の準備体操をしっかり取り組んだ結果、長座体前屈はどの学年でも、県平均を上回った。

☆昼休みの運動場解放では、ボール運動ができるよう道具を充実させた。ハンドボール投げで、県平均を上回った。



●健康診断の結果

1 身体発育

• 身長・体重ともに平均的であるが、やせ傾向生徒が市平均に比べて、高い。

対応策：継続して規則正しい生活習慣の取組を継続する。

保健センターによる栄養相談を積極的に活用し、やせ・肥満傾向生徒の継続的な観察を行う。

2 視力

• 裸眼視力1.0以上の生徒は去年同様、市・県平均と比べて低い。また、矯正視力1.0未満の生徒も増加している。

対応策：去年の結果と比較し、著しく視力が落ちた生徒に希望制で再度視力検査を行った。

オンライン授業での端末の使い方と同時に、目の休憩の重要性等、目の健康の啓発を積極的に行う。

3 歯科

• むし歯のある生徒は、県平均・市平均とくらべ少ない。

• むし歯以外（歯肉・歯列等）の受診勧告に対して、病院受診をした生徒が少ない。

対応策：受診率の向上と口腔内の健康を考えさせるために、夏休み前に1年生を対象に歯科指導を行った。

健康診断結果比較

※令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、測定時期が7月であった。4月に測定の、令和元年度と比較する。

【視力】

	裸眼視力 1.0以上	裸眼視力 1.0未満
R3 本校	29.0%	71.0%
R1 龍ヶ崎	38.2%	61.8%
R1 茨城県	40.2%	59.8%

【むし歯】

	う歯(むし歯) なし者	処置完了者	う歯(むし歯)のある者
R3 本校	74.8%	11.2%	14.0%
R1 龍ヶ崎	67.5%	17.3%	15.2%
R1 茨城県	60.1%	22.2%	17.8%

●中根台中学校区小中合同アンケート

生徒の生活習慣の様子を知るために、全生徒を対象とし、7月にアンケートを実施しました。今回は、基本的な生活習慣や、メディア機器の使用時間、質問をしました。

☆生活習慣について

朝食摂取率	3年生	2年生	1年生
■毎日食べている	85.8	76.8	94.7
■週に4～6日は食べている	9.8	14.4	0.0
■週に2～3日は食べている	2.2	1.1	3.2
■週に1日は食べている	0.0	4.4	0.0
■食べていない	2.2	3.3	2.1

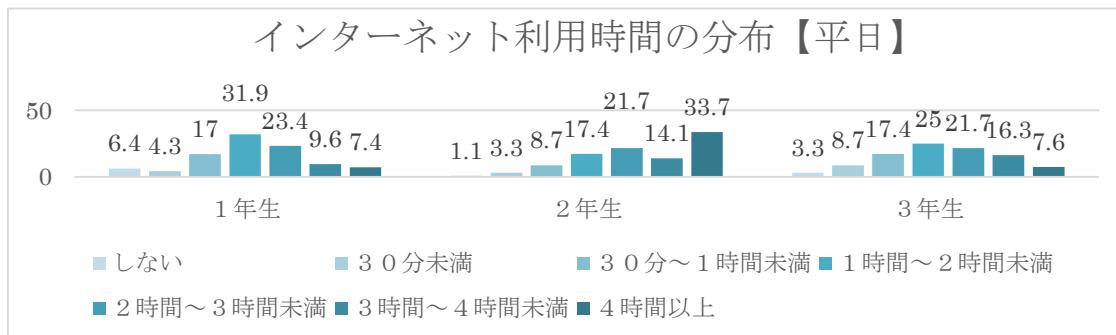
(単位)%

朝食欠食理由	1年生 5人	2年生 21人	3年生 13人
時間がないから	4人	7人	4人
食べる気がしないから	1人	9人	5人
家族も食べないから	0人	0人	0人
朝食が用意されないから	0人	0人	0人
太りたくないから	0人	0人	0人
その他	0人	0人	4人

結果：1年生の欠食の理由は【時間がないから】が一番多い。2・3年生の欠食理由は【食べる気がしないから】が多かった。

対応策：就寝時間・起床時間を含め、生活習慣を正していく取組(グットライフキャンペーン、ノーメディアウィーク)や朝食の重要性を指導していく必要がある。

☆メディア機器使用について



結果：自分専用のスマホ・タブレットを持っている割合はどの学年も8割前後だった。平日は、1・2年生で1～2時間の生徒が多かったが、休日は、どの学年も4時間以上の生徒が多かった。

改善策：テスト前のノーメディアウィークを推進し、家庭と協力しながらメディア機器利用について

☆手洗いについて

結果：食事の前、トイレの後は9割以上の生徒が手洗いをできていたが、登校後や共有物を使った後の手洗いをあまりできていない。

改善策：後期開始後、再度流水と石けんによる30秒以上の手洗いを呼びかけ、再度感染症予防の再確認を行う。

裏面の学校医　歯科医　薬剤師の先生方、保護者の意見についてもご覧ください。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師・保護者の方から

桜井先生（学校医）より

生活習慣改善のための取組が新鮮で、驚きました。特にノーメディアウィークは自己評価ができるので、テストの時期に合わせ年間2～3回実施したら改善が見られると思います。

体力テストの結果では、1年生・2年生女子の運動能力の低下が見られます。3年女子では、上昇しており安心です。

小林先生（学校医）より

新型コロナウイルス（COV I D-19）感染症

現在できることは、ワクチン接種と感染拡大を防ぐソーシャルディスタンス、消毒、不織布マスクの着用になるかと思います。

小児のワクチン接種については、12歳以上であれば現時点でも実施可能ですが、副反応への心配や、高齢者と比較して重症率が高くないことから、なかなか踏み切れないことが多いと思います。家庭内感染が多いことを考えるとひとまずは20代以上の家族が可能な範囲で接種を終えることが大切だと考えます。

マスクの着用時、鼻だし状態や顔との隙間が大きい場合は効果が大きく減弱します。マウスシールドやフェイスシールドでは飛沫を減らすことができても感染予防には不十分です。デルタ株の流行で、感染力が格段に強くなっています。空気感染に近く不織布マスクでも十分にシャットアウトできないため、以前にも増して換気が重要です。冬季は換気が悪くなりがちですので換気状態の「見える化」も必要でしょう。

また、感染の有無にかかわらず、メンタルヘルスや運動量・運動能力の低下が顕在化しています。電子デバイスの使用機会が増えることから、視力低下、眼精疲労、ドライアイなどの眼科的問題の増加が危惧されます。

野上先生（学校歯科医）より

ウイルスの体内への主たる侵入経路は口腔からです。口腔・喉・気道・肺と侵入して発症に至ります。口から侵入してくるコロナウイルスを粘膜を経て口腔内に侵入させないようにすることです。

- ①飛沫感染を防ぐためのマスクをする。
- ②口腔内へのウイルス侵入を防ぐための手洗いをする。
- ③口腔内を清潔に保つこと。

口の健康は大切です。口腔管理から全身の健康維持に努めましょう。

富塚先生（学校歯科医）より

中根台中の皆さんは龍ヶ崎の他校と比較してむし歯に関してはそもそも少なく、すばらしいと思っています。しかし、一昨年初めて中根台中の歯科検診をしたときに比べて緩やかではありますが、悪化傾向にあると思います。

コロナの影響で生活が変わったことや、それに伴うストレスによることもあるでしょうか？

また数名の方に乳歯がみられます。本来小学校で永久歯に生え変わるものです。もちろん例外はありますが、乳歯のある方は検診の際ご本人にお伝えしていますから、心当たりの方は歯科医院を受診してください。

適切な時期の生え替わりは大切です。「乳歯なんて勝手に生え替わるもの」といまだに思っている方も多いのですが、昔に比べて栄養状態がよくなり、乳歯が抜けなくなっています。また生活習慣の変化もあります。昔は家族全員で食卓を囲み、同じ食事をしていました。その頃は歯がグラグラしていても家族と同じ硬いものを食べてグラグラの歯が抜けるといううれしい？アクシデントがありました。

現在は個食の時代です。好きな物を選んで食べられますし、ひどい場合はスナック菓子で空腹を満たし、きちんとした食事をしないケースもあります。乳歯を放置していると、後続永久歯が本来の場所と違う横の方から生えてきてしまいます。結果歯並びが悪くなりむし歯、歯周病になりやすい（汚れがたまりやすい、磨きにくい）お口になってしまいます。放置してしまうとうまく生えてこられない永久歯が骨の中で悪さをすることもあります。

永久歯はこれからずっと使い続けていく大事な歯ですから、毎日お手入れをして大事に使ってください。



松野先生（学校薬剤師）

これから高校 大学 社会人になると自分を管理する能力また危機管理能力などが重要になってきます。その意味でノーメディアウィークはとてもよいことだと思います。
ただ結果を提出するだけでなく自分を管理する能力の重要性を生徒に伝えてあげられるよう指導もお願いします。

保護者の方より

・コロナ禍になり感染症対策をとるために身体を動かす機会がすごく減っている。それに比例するかのようにスマホやタブレットを見る時間が増えている印象を受けます。

学校内での感染対策も重要ですが、子供たちの心身の発達や充実のために通常授業、部活はもちろん学校行事も中止することなく実施していただきたいです。学校としても子供たちの心身の不安により一層目を配っていただけたらと思います。(目に見えないストレスを抱えている子供たちが多くいると思います。)

・体力に関してはコロナ禍以前から部活の縮小などで運動をする機会が子供たちからなくなっているため仕方のない結果と思われる。得意な子は校外で運動能力を高められるが中間層の子たちは、昔は学校で運動ができたがその機会がなくなってしまったのだと思う。共働きも多く、校外活動ができる子ばかりではない。先生方の負担は減らしつつ学校外の方に部活動を行ってもらえることが望まれる。メディアの問題は大人から見てもネット動画など興味をかきたてるものは多い。大人からそういった状態を改善しなければならないと思いました。

・体力テストの結果について 子どもから、休み時間は何か道具を使って競技をして遊ぶことがあると聞いていたので、ストレス発散にもなりテスト結果にもあらわれたのではないかと思います。暑い夏が終わり体を動かすにはよい季節になってきたので早く学校生活が戻り運動の機会に多く触れるよう願うばかりです。

視力測定や歯科検診の結果について 中学生になり、なかなか配付物を親に見せなかったり、まとめて出してきてたりと周りの方にも聞きます。また、治療に関しても、すすんで行こうしてくれないので、検診結果を配付したことのメール通知や、治療を少し強めにすすめるような文章のお手紙でもよいのではと思います。

メディア機器について 学年により差があるのが気になりました。また、今回のリモート授業で画面をずっと見続けることが必要になりましたが、〇分見続けたら、遠くを見て目を休ませるなどの指導はあったのでしょうか。漠然とメディア機器の長時間利用が多いと問題視するのではなく、どのような悪い影響があってどれくらいを目安に使うとよいとかデータがあれば知りたいと思いました。

・新型コロナウイルス感染症の影響で子供たちも生活リズムを作っていくのは大変かと思いますが、そんな中でも各自の心掛け、呼びかけが大事だと思います。

日常生活が寝不足、朝食未摂取、スマホタブレットの長時間、運動不足などになっていないか、なぜよくないのか定期的に確認し、気持ちを改めるのはよいと思います。今現在実行されているグットライフキャンペーン、ノーメディアウィークチャレンジシートの取り組みとてもよいと思います。

●GLキャンペーン・ノーメディアウィークの取り組みは
紙面の都合上、本校HPにて紹介させていただきます。

ご指導・ご意見・ご感想をありがとうございました。
今後も本校の学校保健にご協力をよろしくお願ひいたします。

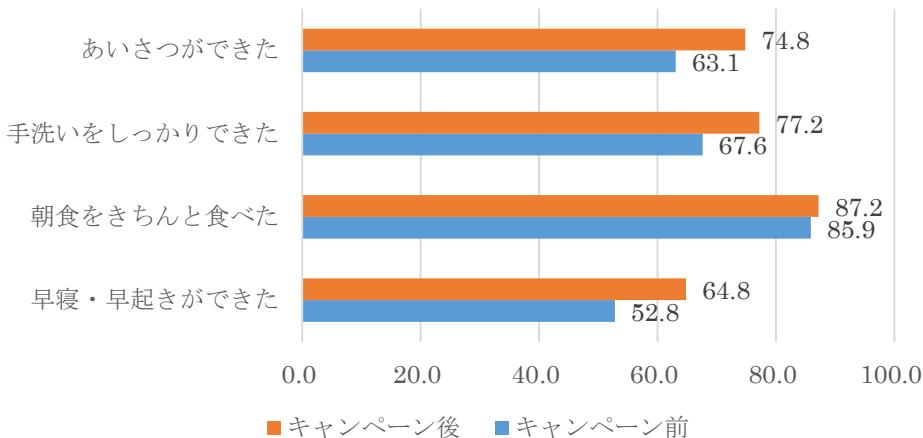
～生活習慣改善のための取組～

○グットライフキャンペーン

長期休み明け（5月 9月 1月）にGL（グットライフ）キャンペーンを行っています。

長期休み後は生活習慣が乱れている生徒が多いため、保健委員会の生徒が中心となって朝の会で前日の生活を振り返り、1週間継続して生活習慣の見直しをします。

GL キャンペーン結果 (5月)



←キャンペーン前後で10%以上の中身がみられました。

☆生活習慣振り返りカード☆

年 組 名前 _____



今週は、「**グットライフ(GL) キャンペーン**」です！大型連休中の生活リズムはどうでしたか？学校モードに生活を切り替え、規則正しい生活を送りましょう！

規則正しい生活は（学校生活にあったリズム）、心と体の健康につながっていきます。一週間、自分の生活習慣をチェックしてみましょう！

【A（よくできた）、B（だいたいできた）、C（あまりできなかった）、D（できなかった）】

『時を守り、場を清め、礼を正す』		5/10 (月)	5/11 (火)	5/12 (水)	5/13 (木)	5/14 (金)
①	早寝・早起き	（　：　）までに寝て、（　：　）までに起きた。				
②	朝ごはん	きちんと朝ごはんを食べた。				
③	手洗い	登校時・給食前・トイレの後等石けんと流水でこまめに手洗いができた。				
④	あいさつ	友達や家族、先生等に、自分から進んであいさつができた。				
⑤						

☆起床時間・就寝時間を決めて、記入しましょう。午後10時30分の就寝ができるよう目指してみましょう。起床時間は朝ご飯をきちんと食べ、ゆとりをもって登校できる時間目標にしましょう。

☆⑤は、自分で目標を立てましょう。

☆前日の生活を振り返り、できたら○を付けましょう。

☆5日間実施したら、自分の感想を下の枠に書きましょう。



1週間の自分の生活習慣を振り返って、感想を書きましょう！ よくできた だいたいできた 全くできなかった (○を付けましょう。)

↑⑤は生徒自らで生活習慣に関する目標を設定します。

昨年度に引き続き（距離をとる）（マスク）（消毒）等、感染症予防の目標が多かった。

メディアの使用を制限してテスト勉強時間の確保を目的とし、さらに家族との時間や、読書などの趣味の時間を充実させてほしいという事から、テスト前1週間にノーメディアウィークを設け、自分のメディア機器使用時間の設定や、1週間後に振り返りを行っています。

ノーメディア・ウィークチャレンジシート





中根台中学校 _____年 _____組 氏名 _____

★実施日 6月11日(金) ~ 6月17日(木)

17日は前期中間テストです！頑張りましょう！

① チャレンジメニュー表

フルコース	テレビを含む、全てのメディア機器を一切使用しない。
ハーフコース	ゲーム・動画視聴・SNSをしない。
タイムリミットコース	メディア使用時間を1時間以内にする。
マイルールコース	【 ↑上記以外でノーメディアを意識した制限を決める。 (スマホの利用は3時間までなどの目標はNG！)

② チャレンジメニュー記入  (チャレンジするものを上記の表から選択して書きましょう)

・【] コース

③ 達成度チェック  (何%くらい達成できたか記入しましょう)

・【 %】 

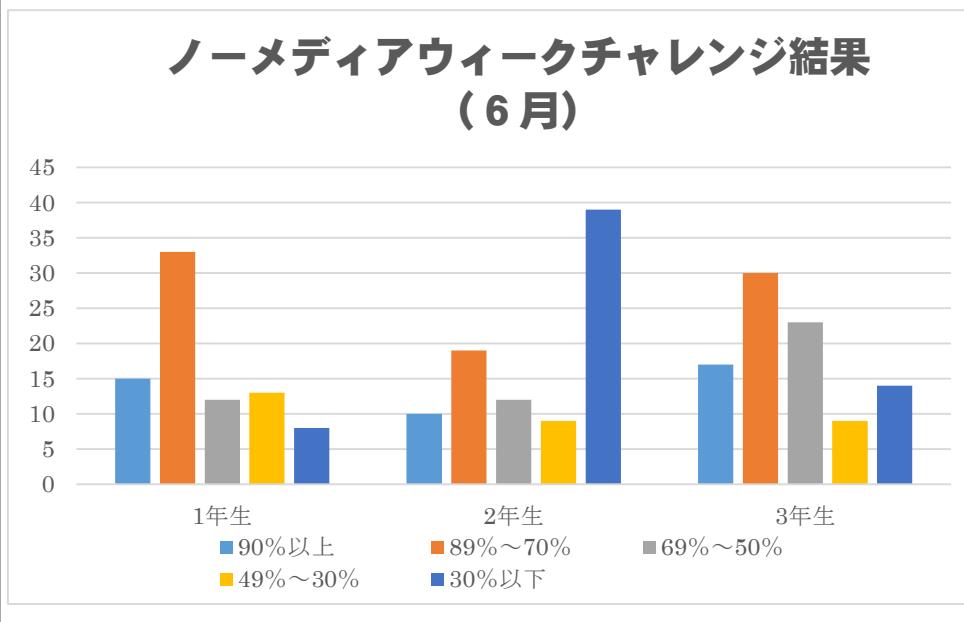
・ノーメディア・ウィークチャレンジ中どのような過ごし方をしましたか？
当てはまるものに○に付けましょう。(複数選択可)

・勉強	・読書	・休養	・家族との会話
・趣味	・運動	・家の手伝い	・その他()

・感想

←自分たちで、メディア機器の使用時間などのメニューを選択する。

最終日に自分が選んだメニューの達成度チェックを行い、メディア機器を使わなかった時間をどのように過ごしたか、感想を記入する。



←達成度別で見ると、1年生・3年生は89%~70%の達成度の割合が多かったが、2年生は30%以下の生徒が多かった。