

学校保健委員会だより

2月20日(木)に学校医の前澤宏忠先生、学校歯科医の佐藤昌代先生を講師にお迎えし、PTA 代表の方々にご出席いただき「**家庭における健康教育の実践とその効果**」というテーマのもと学校保健委員会を開催しました。生徒専門委員会からの発表やグループに分かれての協議を行いました。今回はその時の様子や、講師の先生方のご指導の内容についてお知らせします。

保健委員会を代表して、吉田聖美さん、足立薫さんが「スマホや SNS に関するアンケート」について発表しました。

【感想】

- ・一中生はスマホの使用による視力の低下や、給食の好き嫌が多いことが分かり、自分たちで意識して対策することが大切だと感じた。
- ・食と体はつながっていることを学び、体に異変を感じたらすぐに休ませることが大切だと思った。



体育委員会を代表して、大和田有紗さん、中原夕芽さんが「体力テストの現状と今年度の取組」について発表しました。

【感想】

- ・生活には食、体力、睡眠がすべて関わっていることが分かった。生活習慣を見直したい。
- ・好き嫌いをなくすために、調理法などを工夫してバランスのよい食事を心がけたい。



給食委員会を代表して今泉遥斗さん、久保田琉衣菜さんが「給食残量調査と食育の取組」について発表しました。

【感想】

- ・2年生は給食の残量がとても少なく、元気の源であることがわかりました。
- ・スマホの使い過ぎは健康を害してしまうため、ルールを見直そうと思いました。



学校医・学校歯科医さんからの指導・感想

【学校医 前澤 宏忠 先生より】

- ・生徒さんの発表を聞きながら、校内での保健・体育・給食、それぞれの取組が大変素晴らしいと感じました。また、発表においても、多くの参加者の前でパワーポイントを使用し、課題をきちんと把握し、その上で説得力のある説明でした。そのため、その後のグループディスカッションにおいても、話題が尽きることなく充実したものであったと思います。
- ・筋力は年齢とともに衰えていくため、**中学生の時期の筋カトレーニングは筋肉を鍛えるためにも非常に有効です。**
- ・安全教育も熱心に行われており、中でも避難訓練は色々と工夫されながら実践されています。**災害の時に避難できるのは、日頃からの訓練の成果そのものです。**今後も継続して取り組んでいただければと思います。

【学校歯科医 佐藤 昌代 先生より】

- ・毎年、学校保健委員会に参加させていただいていますが、毎年学校の取組が大変素晴らしいです。
- ・歯科では口輪筋と舌筋という筋肉がとても重要です。口輪筋が衰えてくると口が開いてしまい、乾燥から唾液が分泌しにくくなり、むし歯や歯周病などにもかかりやすくなります。また舌筋が衰えてくると、咀嚼する力も弱まるため、飲み込みにくくなる原因にもなります。日頃から口を閉じる習慣を身につけることが大切です。

PTA 代表の方々からのご意見・感想

- ・学校で行われている取組を初めて知ることができ、良い機会でした。食事やタブレットなどの使い方について、自宅でも改めて考えてみたいと思うことができました。
- ・反抗期でなかなか親の言うことを聞いてくれないため、学校でスマホの使い方や SNS の危険性などについて指導してくださり、ありがとうございます。
- ・学校での活動を見ることができて、よかったです。
- ・生徒さんの発表がしっかり意見も出ていて素晴らしいかったです。給食の食わず嫌い、家でも話したいです。
- ・各委員会の生徒さんたちが学校の状況についてよく調べられていて、感心しました。良い会になったと思います。

