

学校保健委員会だより

令和6年2月発行
猪苗代支援学校 学校保健委員会

今年度2回目の学校保健委員会が開催されました。
会議内容の一部を報告します。



日時：2月16日（金）

内容：保健室利用状況、保健部における取り組み（食育講演会、歯みがき教室）の報告
児童生徒の抱える健康課題についての協議

出席者：学校医、PTA代表、施設職員、学校関係職員



報告内容

1 自分手帳の活用について→校内全体で児童生徒の健康管理のツールとして活用しています。

- 毎月行われる全校朝の会での食育や保健の話とリンクさせて、目標に対する振り返りを行い、自分手帳で管理をしています。



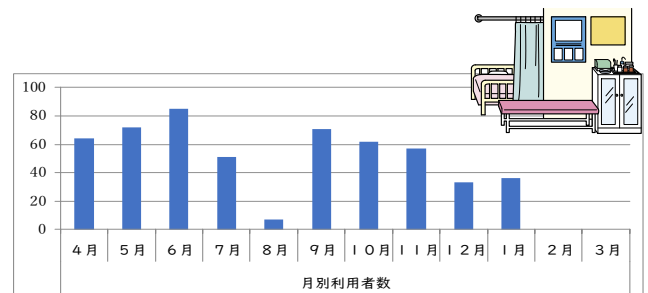
- 性に関する学習の取り組みの記録や、肥満傾向にある児童生徒が取り組んだ資料も綴っています。



- 歯みがき教室の染め出し結果も綴じてあります。

2 保健室利用状況について

- 4月から1月までの保健室利用は右表のとおりです。月別利用者数で多いのは6月、5月、9月の順でした。
- 理由としては、精神的不調によるものや、切り傷や擦り傷、皮膚トラブルで来室するケースが多かったようです。



3 保健部における取り組みについて

《食育講演会》

- 12/8 ばんだい荘栄養係長 国井幸絵さんから、保護者対象に「食習慣の充実に向けて～生活習慣病予防等の食事～」と題し、講演をしていただきました。
- 「朝食の必要性を改めて感じた。」「偏食について、工夫することの必要性を考えることができた。」などの感想をいただきました。



意見交換



○本校児童生徒の睡眠に関するアンケート結果をうけて

12月に実施させていただいた「睡眠に関するアンケート調査」により、本校児童生徒の睡眠の様子について把握できた実態を基に、睡眠に関する問題や改善点について各方面の方々より御意見等いただきました。

アンケート結果

○子どもの様子について		はい	いいえ	人 (%) どちらでもない
質問1	寝る3時間前までに、夕食は食べ終わっている。	32 (76.2)	10 (23.8)	
質問2	寝る直前に、テレビやスマホ、ゲームを見ていない。	16 (38.1)	25 (59.5)	1 (2.4)
質問3	布団に入ると、すぐ眠れている。	24 (57.1)	18 (42.9)	
質問4	毎日、同じくらいの時間に寝て、起きている。	39 (92.9)	3 (7.1)	
質問5	朝、スッキリと起きることができる。	23 (54.8)	19 (45.2)	
質問6	夜、10時までに寝ている。	26 (61.9)	16 (38.1)	

・就寝3時間前までに夕食をほぼ食べ終えている人が多いことや、生活リズムに気をつけて過ごしている人が多いことが分かりました。

・懸念される点として、高学年になるにつれ、就寝前のメディア機器の使用が高くなっており、入眠の妨げと考えられることや、入眠時、起床時に生じる問題は、本校児童生徒の毎日の運動量に起因するものも考えられるのではないか、ということがあげられました。

各方面からの現状報告

【小学部】

- ・表情がさえないときや身体の動きが悪いときは睡眠が不足していることがある。
- ・1日元気に活動するためには、十分な睡眠が大切である。

【中学部】

- ・睡眠に問題があるのは、一部の子どもだと思ふ。
- ・服薬している子どもが睡眠不足の場合、薬の効果が懸念される。

【高等部】

- ・スマホ等の使用については、二極化していると思ふ。
- ・睡眠不足による生活リズムの変化が体調の変化にもつながってしまう。社会へ出る上で大切なこととして取り上げている。

【施設職員】

- ・下校後は、ゲーム等に触れており身体を動かす機会が少ない。睡眠の質にもつながると感じる。
- ・運動を確保したいが、ゲーム等の機器使用を制限することは難しい。

【保護者】

- ・タブレット端末等を使用して過ごす時間を設けており、学校で体調を崩す原因となつては、...と思ふが、制限することの難しさがある。

【学校医より】

- ・睡眠やメディアとの関係について、子どもたちに伝えてほしい。
- ・スマホ等の使用による視力の低下も心配されており、使用時間や疲労により休憩を入れる必要がある。
- ・使用については「やってはいけない」ではなく、余暇活動の1つとして選択した上で、上手に利用してほしい。



学校保健委員会の開催に際し、保護者の方々からアンケートの御協力をいただきありがとうございました。いろいろな御意見や児童生徒の情報を得ることができました。

今後も保護者の皆様の御理解と御協力により、児童生徒の健康課題解決に向けた取り組みに努めていきたいと思ひます。

