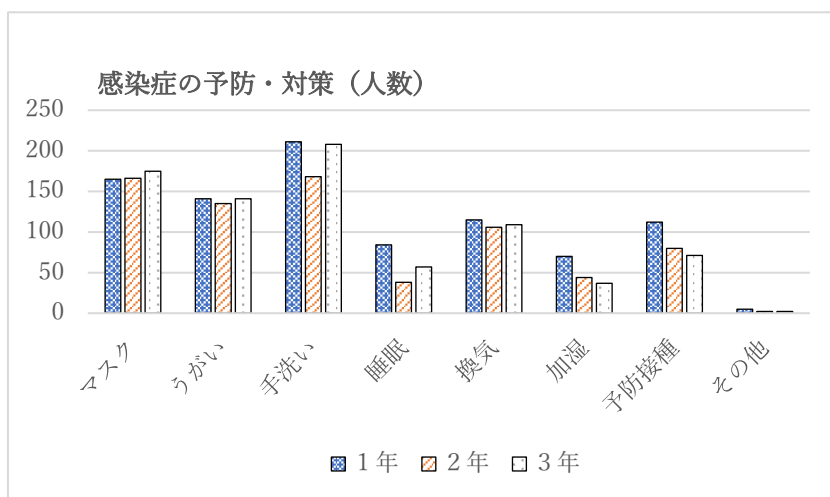




学校保健委員会特集

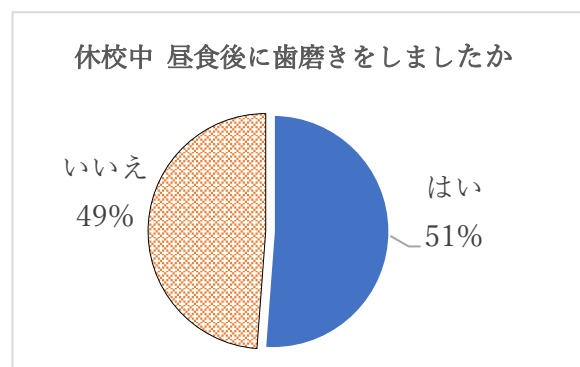
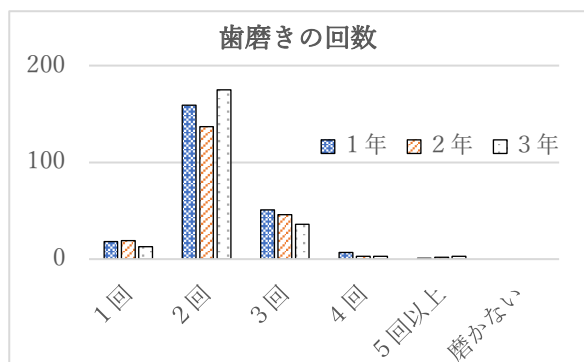
1月20日（水）に、令和2年度の学校保健委員会が開かれました。今年度は、新型コロナウイルスの影響で外部の方の参加はなく、校内のメンバーだけで行いました。そこで、生徒保健委員会が7月に実施した、「私たちの健康問題について」のアンケート結果報告を行いました。今年度は臨時休校中の過ごし方についてもアンケート項目に入れ、次の発表を行いました。

1 インフルエンザなどの感染症の予防について



今年度は、みなさんが感染症予防対策をしっかりと行っているためか、本校ではインフルエンザの報告はまだないそうです。今では「マスクの使用」・「手洗い」・「換気」については、ほぼ日常的に行われています。「睡眠」は免疫力を高め、睡眠時間を十分取るようにしましょう。

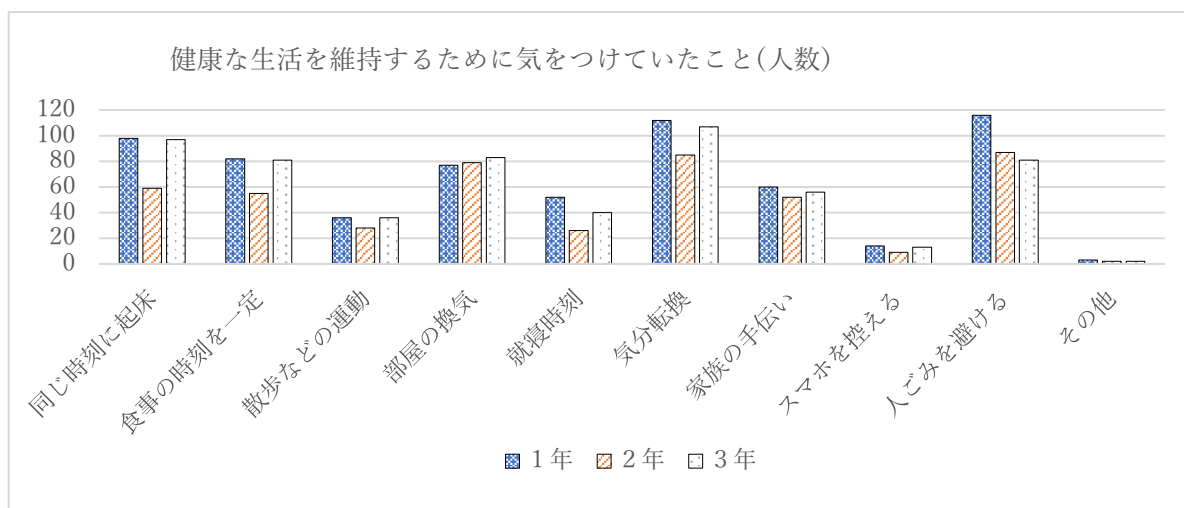
2 歯と口の健康について



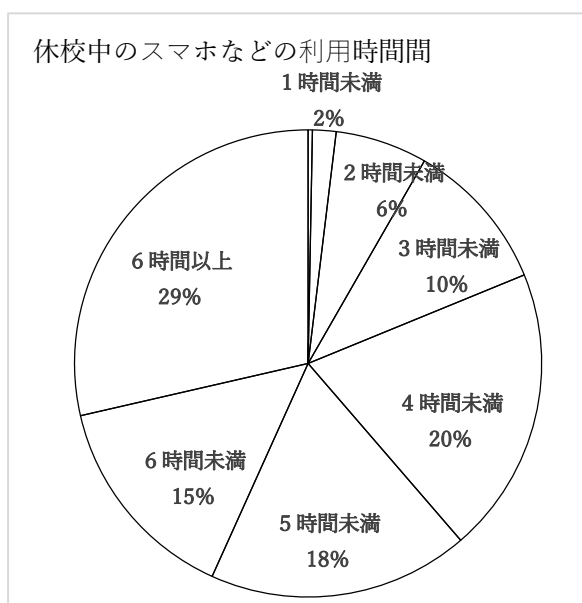
普段の生活で、歯みがきの回数は1日「2回」と答えた人が最も多く、「3回」磨くと答えた人の数は昨年度より増えました。良い傾向だと思います。また「磨かない」人はいませんでした。

臨時休校中、昼食後に歯磨きをしていたという人は約半数いました。残りの約半数の人は、家でも昼食後は磨いていません。虫歯だけでなく、歯周病予防のためにも「食べたら磨く」習慣が身につくといいなと思います。健康な歯を持ち続けることは、私たちの将来の健康にとっても大切なことです。

3 臨時休校中の過ごし方について



「起床時間」や「食事の時間」を一定にする事を意識し、「部屋の換気」、「気分転換」、「人込みを避ける」と回答した人も多かったです。しかし、「運動」や「スマートフォンの利用を控える」を意識していた人は少なく、多くの方がスマホを利用していたのではないかと思います。



臨時休校中のスマホなどの利用について

1日に6時間以上利用している人の割合が最も多かったです。授業などの動画配信もありましたが、男女や学年によって利用目的には違いがあるようです。

また「眼精疲労の状況」では(グラフ省略)、長時間利用している人の半数以上は「目の疲れ」を感じると回答していました。さらに、「目の渇き 34%」「頭痛・吐き気 14%」、などの不調が見られました。視力低下も心配です。

2時間を超えると、不調を訴える人が倍に増えていました。連続使用を避け、休憩時間を計画的に入れるようにしてください。

4 学校保健委員会に参加して



(2年生保健委員 中山)

今年は新型コロナウイルスの影響で、今までよりも健康について考えるようになりました。これからも自分や周りの人の健康課題について、しっかりと向き合っていきたいと思います。

(2年生保健委員 大岩)

保健委員会を通して、今まで意識しなかった健康について深く考え、学ぶことができました。これからは、さらに健康を維持するにはどのようにすればいいのか、考えていきたいと思っています。