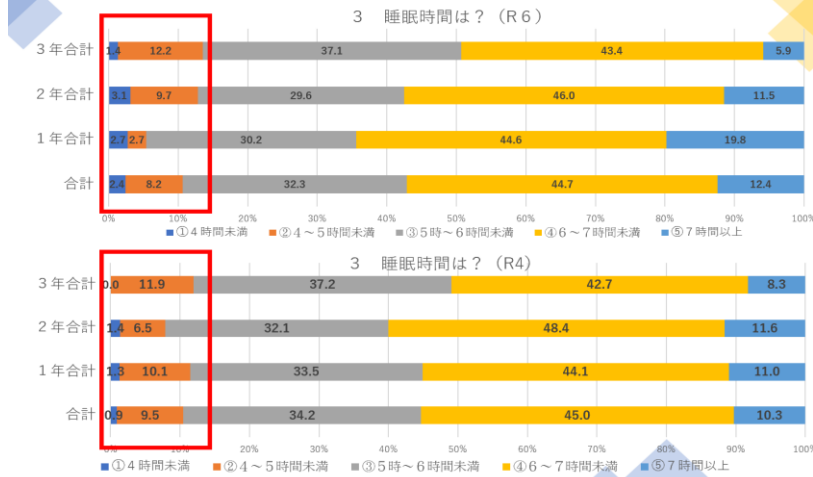




## 学校保健委員会 報告!



一月二十一日(火)に、令和6年度の学校保健委員会が開かれました。今年度は、地元の自治区の区長さんとPTA会長さんをお迎えし、生徒保健委員が行った睡眠と熱中症をテーマとした活動を、生徒保健委員の代表者4名が発表しました。

### 熱中症は予防できる!

本校では6月から活動場所のWBGT(暑さ指数)値を計測しながら活動を行いました。それにあわせ、気温が高くなる前に、各クラスの生徒保健委員が熱中症の予防と症状・対応について説明した後、ほけんだよりをクラス掲示しました。

球技大会や体育祭などでも、早めの水分補給や休養など、生徒自身が意識して活動ができており、生徒保健委員会の活動の成果を感じられる場面でした。

### 睡眠についてのアンケート

全校生徒を対象にアンケートを取った結果を生徒保健委員が集計し、分析しました。学年が上がるにつれて、就寝時間も、起床時間も遅くなっていることがわかりました。また、睡眠時間については、どの学年も5時間未満の人が10.%近くもいることがわかりました。

### 寝る環境で工夫

- ・部屋を暗くする
- ・寝る前にスマホを見ない
- ・部屋の温度に気をつける
- ・スマホを違う部屋に置く
- ・朝、太陽の光を浴びる

### 自分自身で

- ・寝る前のストレッチ
- ・運動して疲れる
- ・何も考えない
- ・深呼吸
- ・自分の良いところを考える

### 睡眠時の工夫

#### 生徒アンケートより▼

#### アイテムを使って

- ・音楽を聴く
- ・寝る前、起きた時に水を飲む
- ・アイマスク
- ・体を温める
- ・寝る前のホットミルク
- ・ブルーライトカットのアプリ
- ・アロマ
- ・マッサージ

寝る前のスマホ利用は9割以上と多かったのですが、自身の睡眠についての満足度はどの学年も高いという結果でした。アンケートの自由記述では、睡眠前後の工夫がたくさん書かれていましたので、ぜひ、みなさんも参考にしてください。

会議に参加した自治区の区長さんや先生方からも、「私たちにとても勉強になる素晴らしい発表でした。」とご好評をいただきました。