

令和6年度 学校保健委員会 開催報告



天草市立本渡中学校
令和7年1月21日（火）

参加者



- 学校医
- 学校歯科医
- 天草市子ども家庭センター 保健師
- PTA会長 ○PTA副会長・家庭代表
- 校長 ○教頭 ○主幹教諭 ○体育主任 ○保健主事 ○養護教諭
- 生徒会長・副会長 ○保健委員長・副委員長

テーマ 「子どもたちの心身の健康と メディアとの付き合い方について」

本渡中学校生徒の実態について

- ①健康診断の結果より
- ②欠席・来室状況より
- ③体力テストの結果より
- ④生活実態調査の結果より

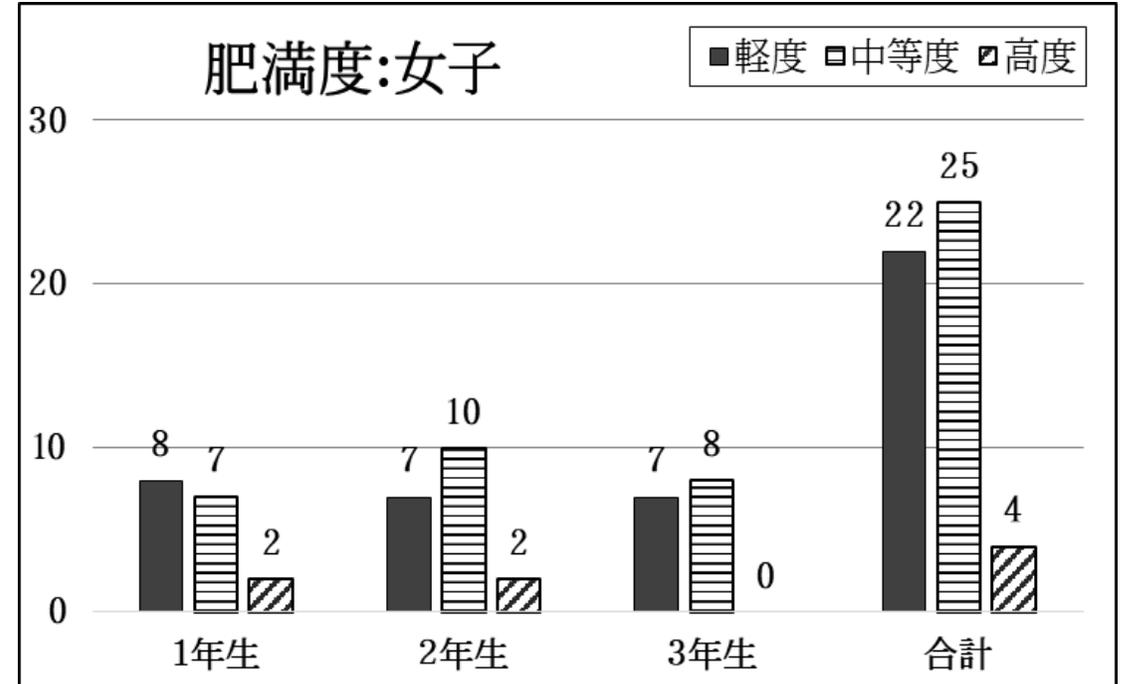
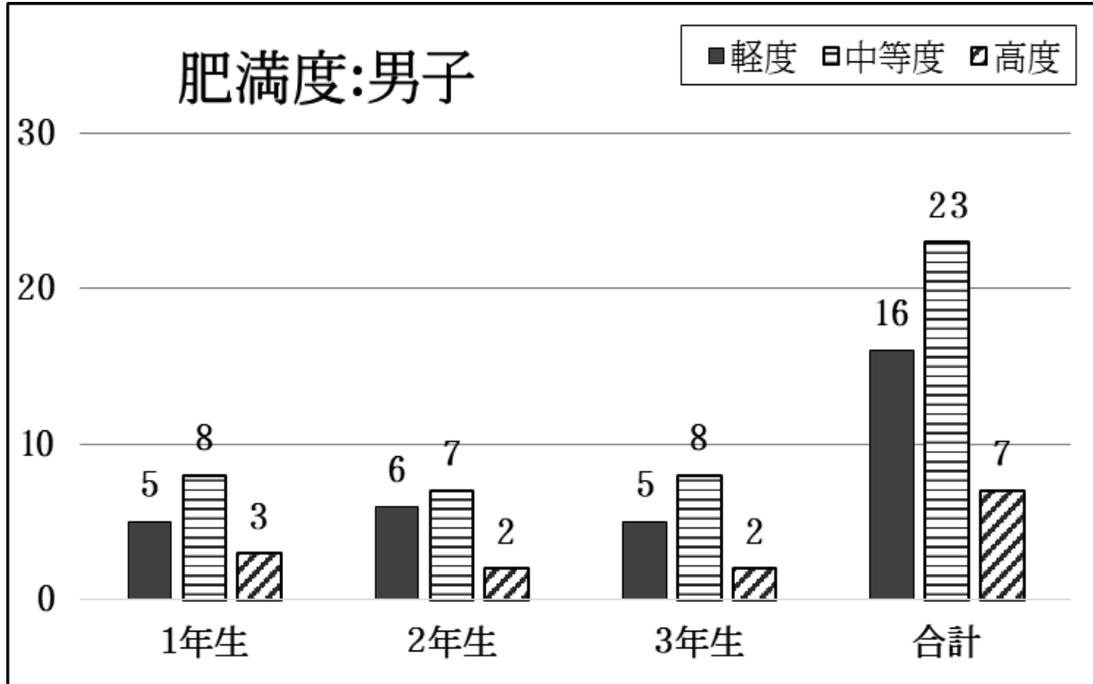
発育状態について

		1年生		2年生		3年生	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	全国	154.2	152.3	161.1	155.0	166.0	156.4
	県	154.3	152.1	160.8	154.9	165.9	156.1
	本校	153.3	151.7	160.1	<u>155.0</u>	165.2	155.9
体重 (Kg)	全国	45.8	44.5	50.6	47.6	54.9	49.8
	県	46.4	45.4	50.6	47.8	54.7	50.8
	本校	45.4	<u>45.7</u>	<u>50.7</u>	<u>50.2</u>	<u>56.9</u>	<u>51.2</u>

・全国・県の値は、いずれも令和5年度学校保健統計調査の結果

- ・体重は1年男子を除くすべての学年の男女で、県・全国平均を上回り体格の良い生徒が多い。
- ・一方で痩身傾向の生徒は、全体で軽度やせが17人おり、過去3年間では増加傾向である。

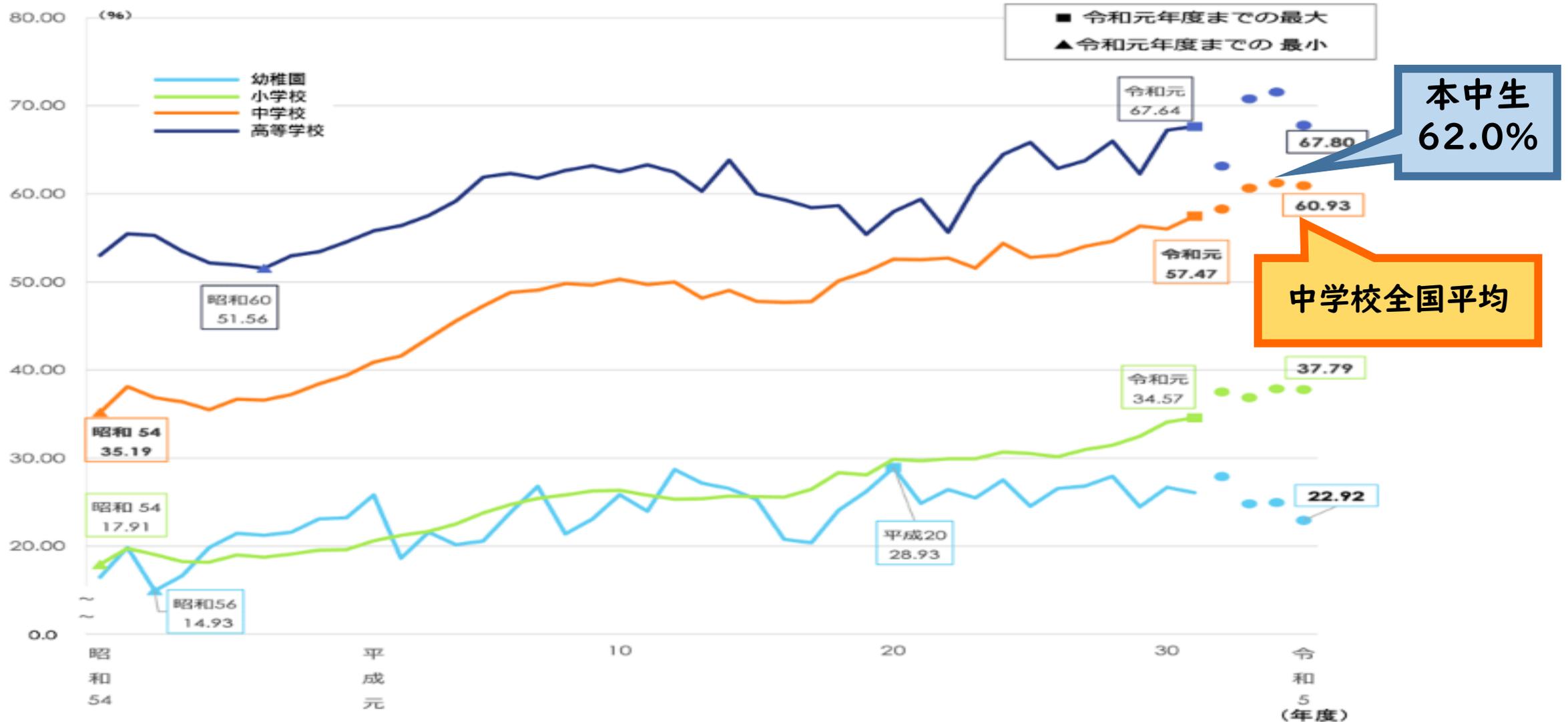
発育状態について



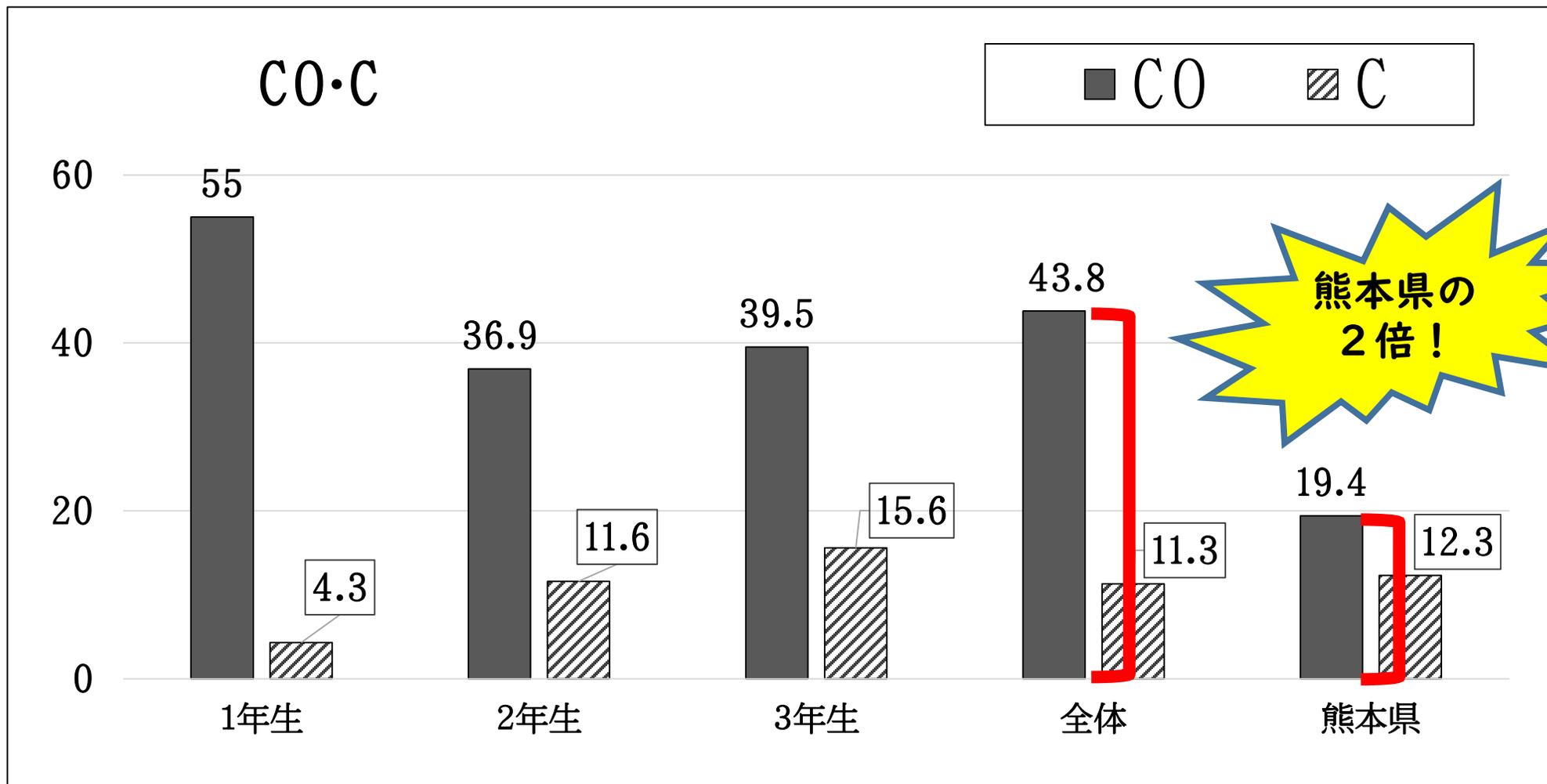
- ・男子の肥満傾向生徒は46人(12.7%)だった。全国平均(10.48%)と比較すると若干多い。
- ・女子の肥満傾向生徒は51人(14.3%)だった。全国平均(7.64%)の2倍である。

視力 1.0 未満の生徒の割合

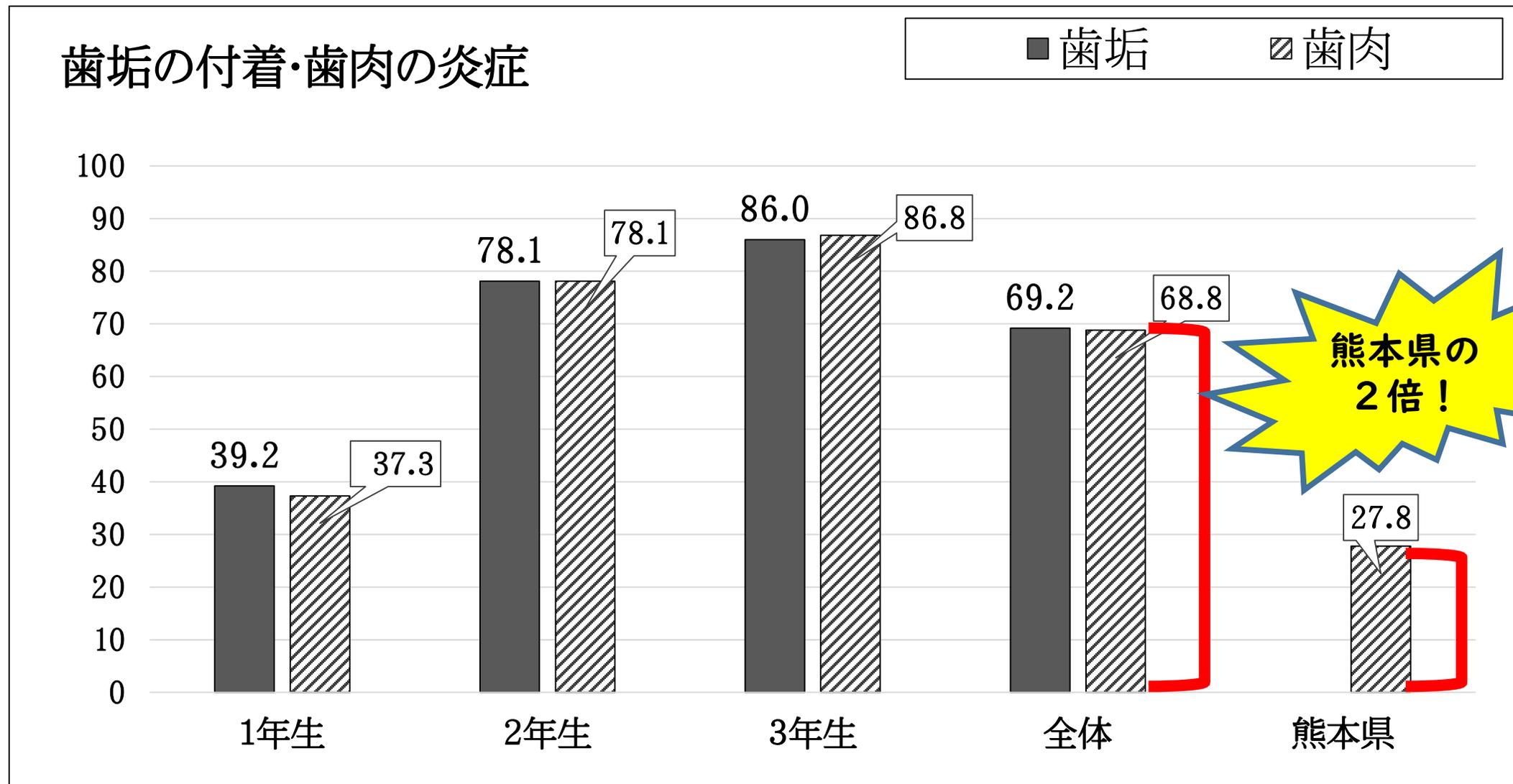
全国平均並みだが、年々視力低下者は増加の傾向



要観察歯 (C0) 、むし歯 (C) の生徒の割合

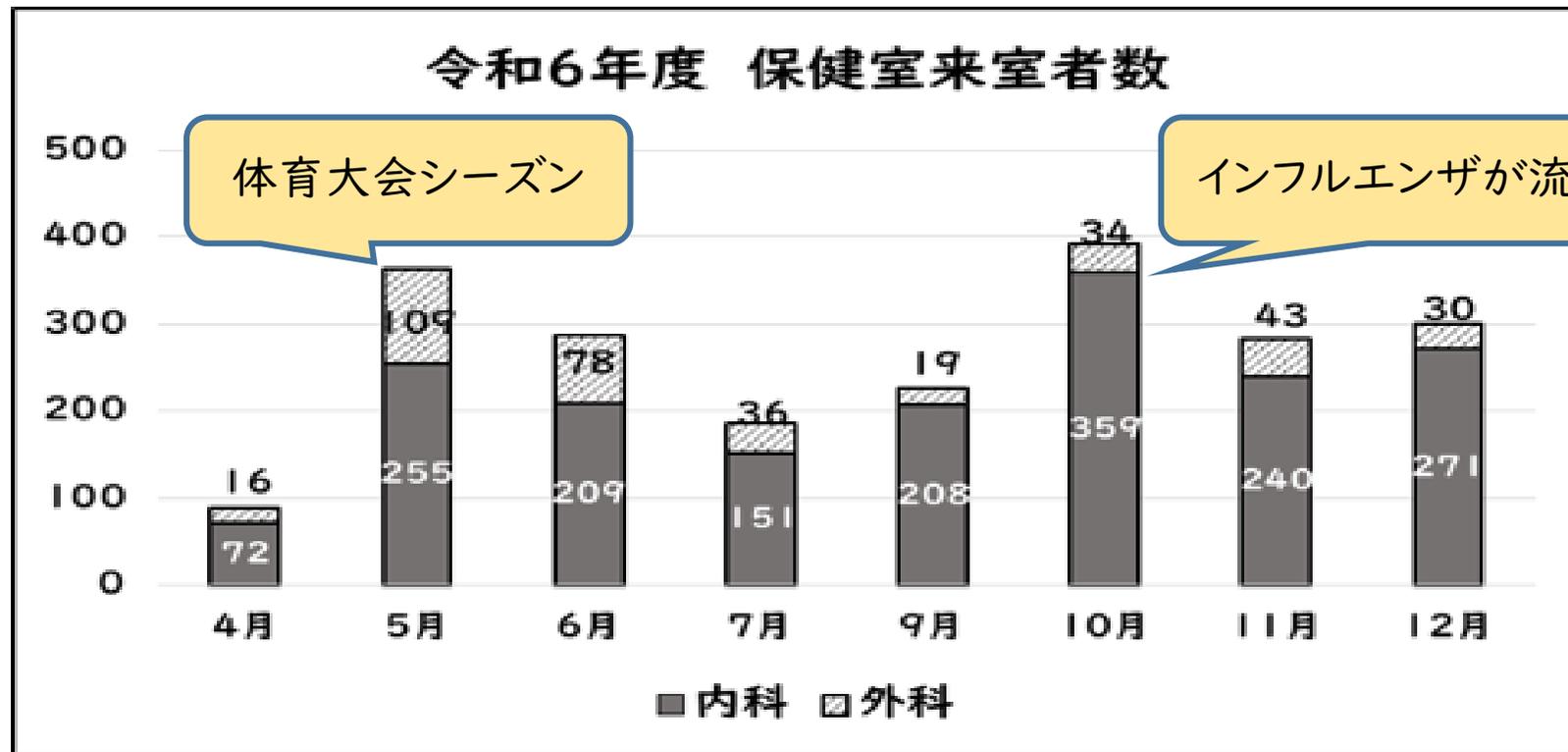


歯垢の付着・歯肉の炎症がある生徒の割合



保健室来室者の推移

今年度も、心身ともに元気に過ごせたでしょうか



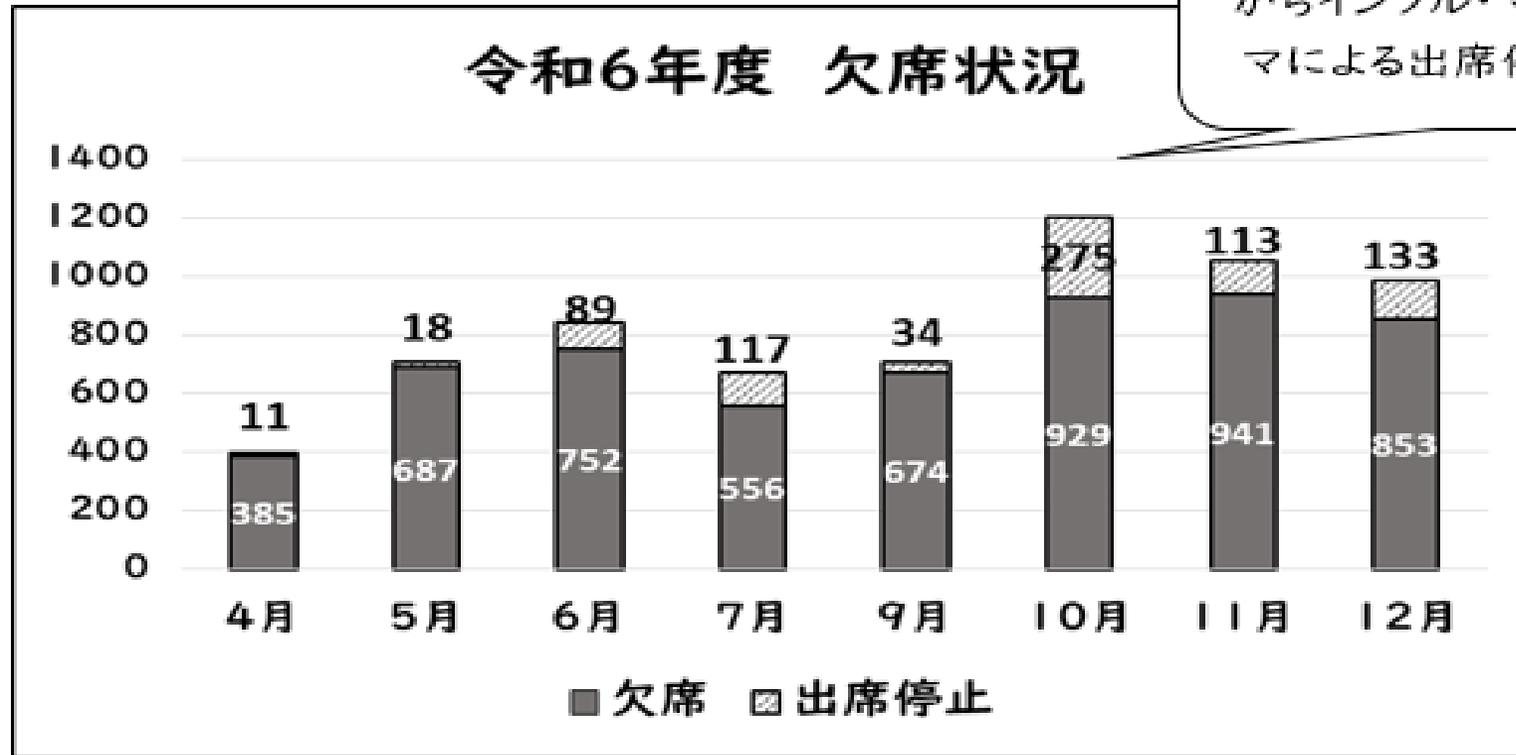
内科来室理由	
頭痛	665
腹痛	257
気持ち悪い	221
咽頭痛	198
クールダウン	153
きつい	130
だるい	101
その他	395

外科来室理由	
擦り傷	95
打撲	51
捻挫	36
切傷	31
鼻血	15
その他	141

来室者数	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月
内科	72	255	209	151	208	359	240	271
外科	16	109	78	36	19	34	43	30
合計	88	364	287	187	228	393	283	301
1日平均	5.9	17.3	14.4	13.4	12.0	17.9	14.2	17.7

欠席・出席停止者の推移

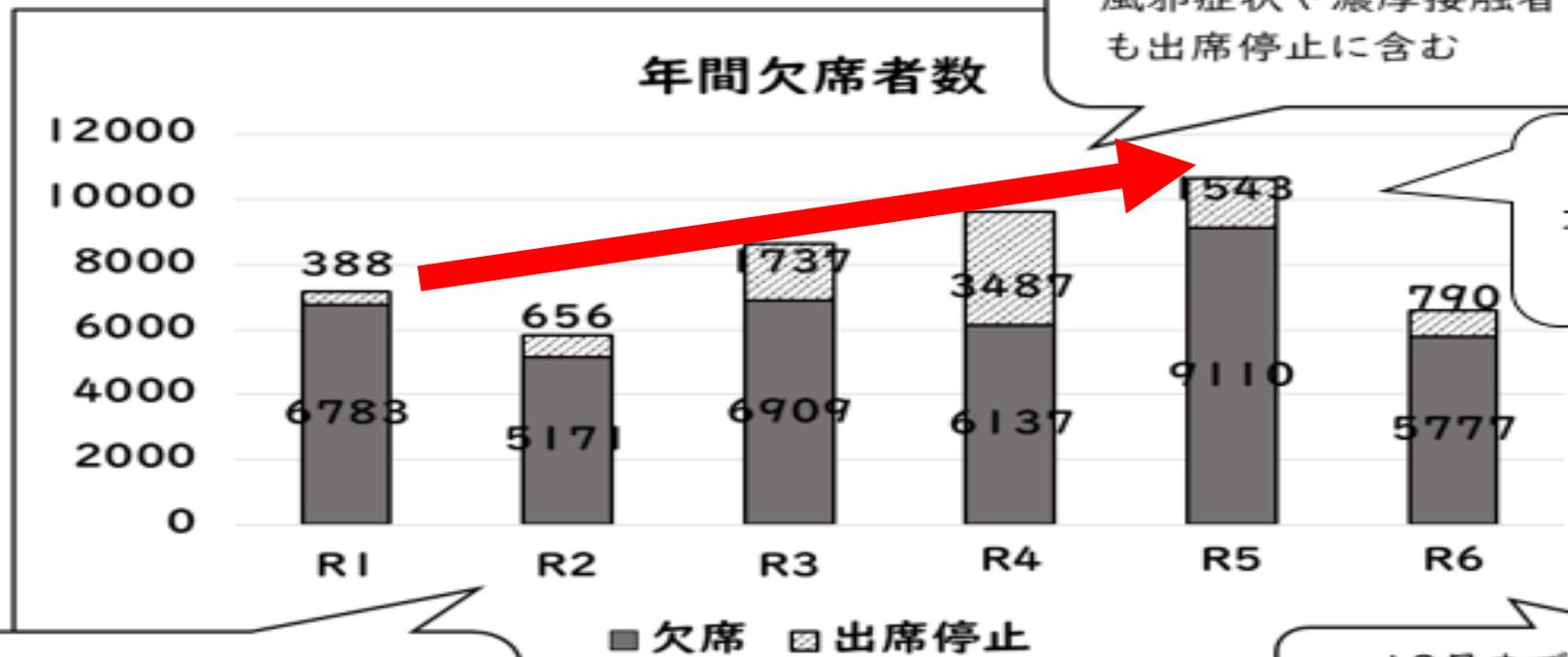
1学期まではコロナ、2学期からインフル・マイコプラズマによる出席停止が増加



学期末にかけて増加傾向

R6	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月
欠席	385	687	752	556	674	929	941	853
出席停止	11	18	89	117	34	275	113	133
合計	396	705	841	673	708	1204	1054	986
1日平均	26.4	33.6	42.1	48.1	37.3	54.7	52.7	58

年間欠席者推移



新型コロナが流行
風邪症状や濃厚接触者
も出席停止に含む

令和5年5月、新型
コロナの位置づけが
2類から5類へ

R2. 3月1日~R2. 5月22日
まで休校期間、その間、数日
は通常・時間差登校あり。

12月までの
集計結果

コロナ禍を経て
増加傾向

年間	R1	R2	R3	R4	R5	R6
欠席	6783	5171	6909	6137	9110	5777
出席停止	388	656	1737	3487	1543	790
合計	7171	5827	8646	9625	10653	6567

R6運動部活動加入率

(4月時点)

運動部加入率を見ると、男子の69%に対し女子は55%と高くない状況である。

生徒数(人)と学級数				
	1年	2年	3年	合計
男子	117	127	135	379
女子	108	130	126	364
学級数	6	7	7	20

運動部活動への加入者数(率)					
		1年	2年	3年	合計
男子	加入数	85	98	80	263
	加入率	73%	77%	59%	69%
女子	加入数	62	71	67	200
	加入率	57%	55%	53%	55%
合計	加入数	147	169	147	463
	加入率	65%	66%	56%	62%

文化部活動への加入者数(率)					
		1年	2年	3年	合計
男子	加入数	7	7	4	18
	加入率	6%	6%	3%	5%
女子	加入数	20	40	30	90
	加入率	19%	31%	24%	24%
合計	加入数	27	47	34	98
	加入率	12%	18%	13%	13%

R6体カテストの結果（県基準値との比較）

		1年	2年	3年	
握力	男子	▼	◎	◎	・表中の記号 ◎：上回る 空欄：そのまま ▼：下回る
	女子	▼			
上体起こし	男子	▼		▼	
	女子	▼	▼	▼	
長座体前屈	男子	◎	▼	◎	
	女子	▼	▼	▼	
反復横とび	男子	▼	▼	▼	
	女子	▼	◎	▼	
持久走 (シャトルラ)	男子		▼	▼	
	女子	▼	▼	▼	
50m	男子	▼	▼	▼	
	女子	◎	▼	▼	
立ち幅とび	男子	▼		▼	
	女子	◎	▼	◎	
ハンドボール投げ	男子	▼	▼		
	女子	▼	▼	▼	

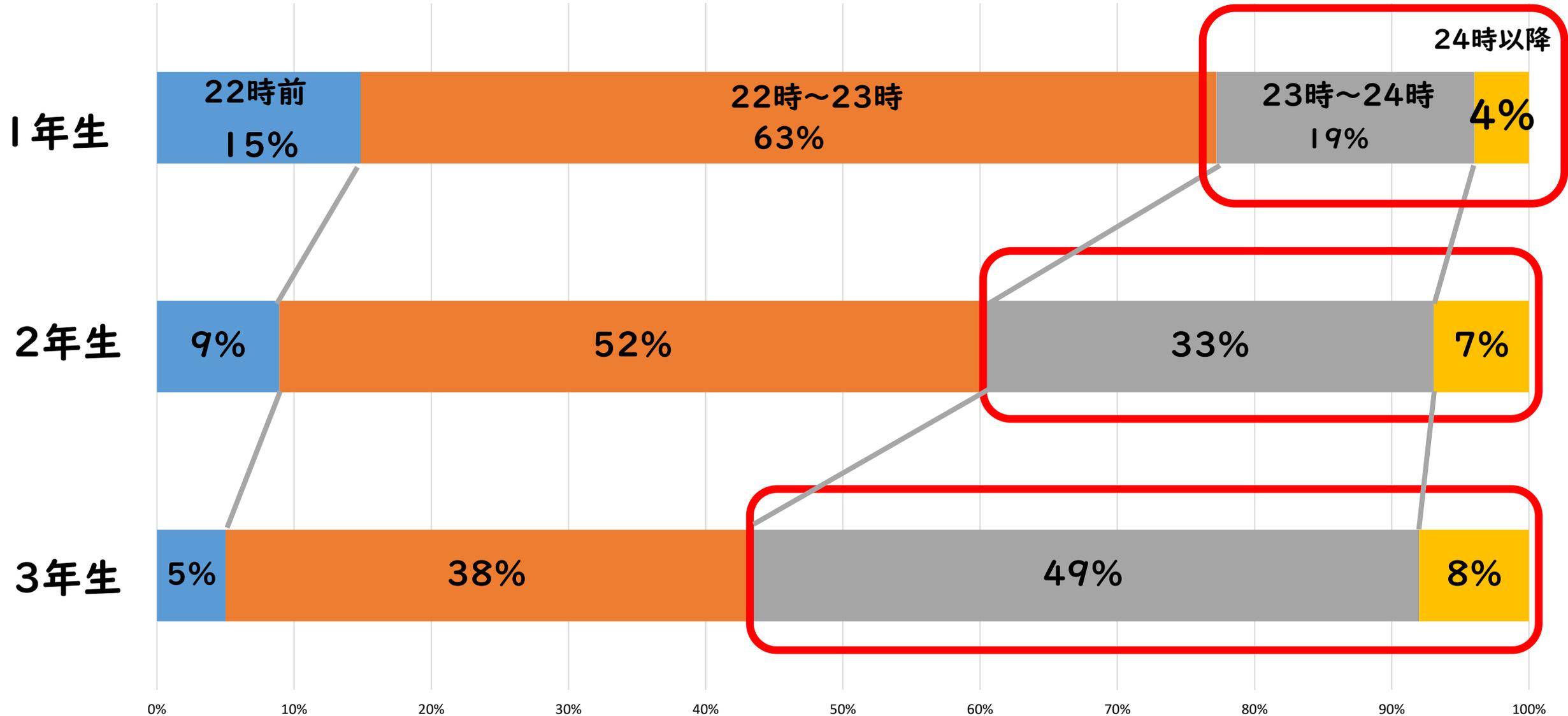
- ・ほとんどの種目で平均を大きく下回り、全体的に体力の低下の傾向がある。特に、走力（持久走）や巧緻性（ボール投げ）の種目において課題があり、部活動や教科体育での強化が必要である。
 - ・今年度は男女とも基準値を下回っている種目が多い。
- 個々の体力の状況を分析してみると、体力の偏りや伸び悩みを見せている生徒もいる。また、運動に取り組む姿勢や機会の個人差、意識面、体力など二極化の傾向がある。

R6年度生活実態調査（11月）

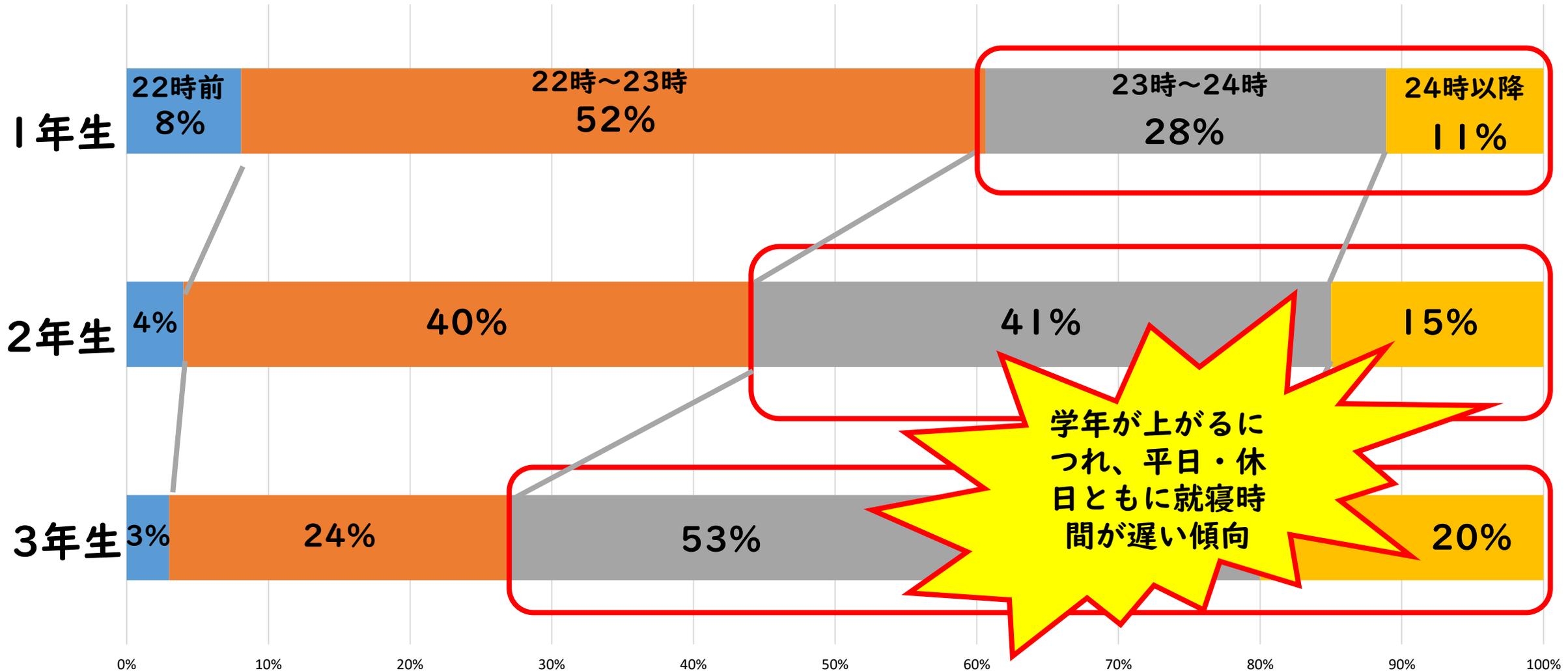
回答数

- 1年生：194／224（87％）
- 2年生：196／225（87％）
- 3年生：200／260（77％）
- 合計：590人

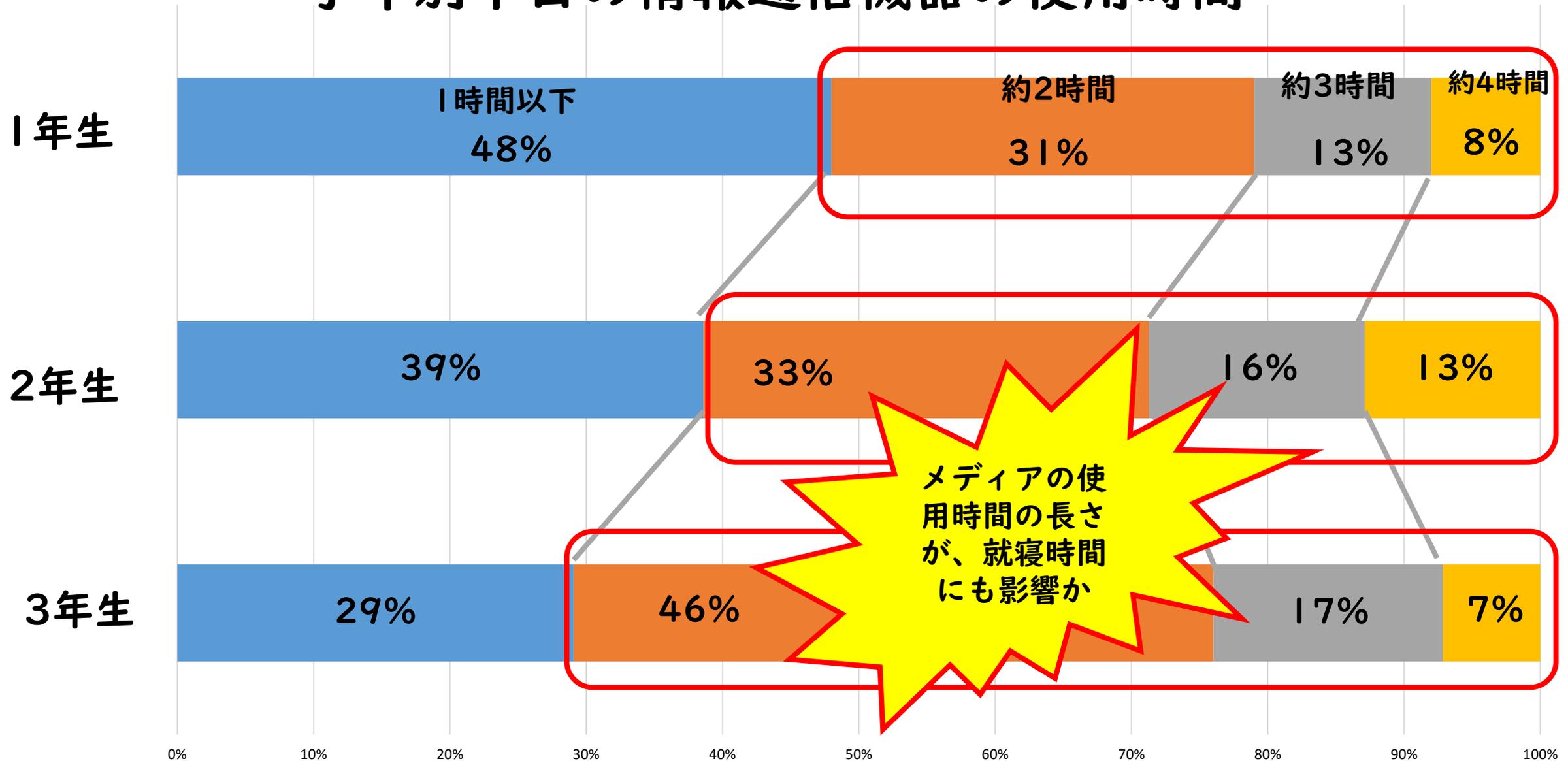
平日「夜、寝る時間」



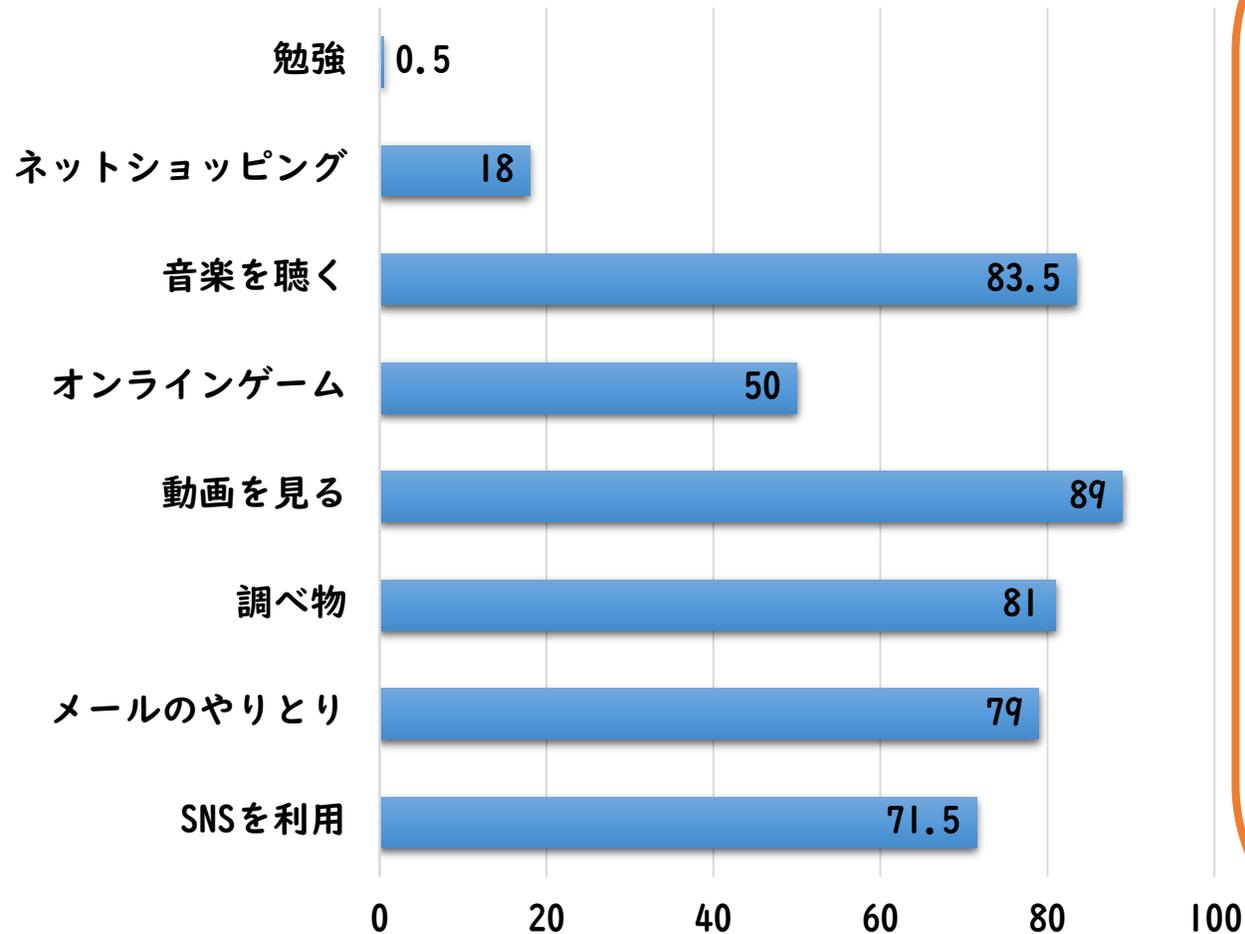
休日「夜、寝る時間」



学年別平日の情報通信機器の使用時間



Q. あなたは家庭で情報通信機器を使って、どのようなことをしていますか？(複数回答可)

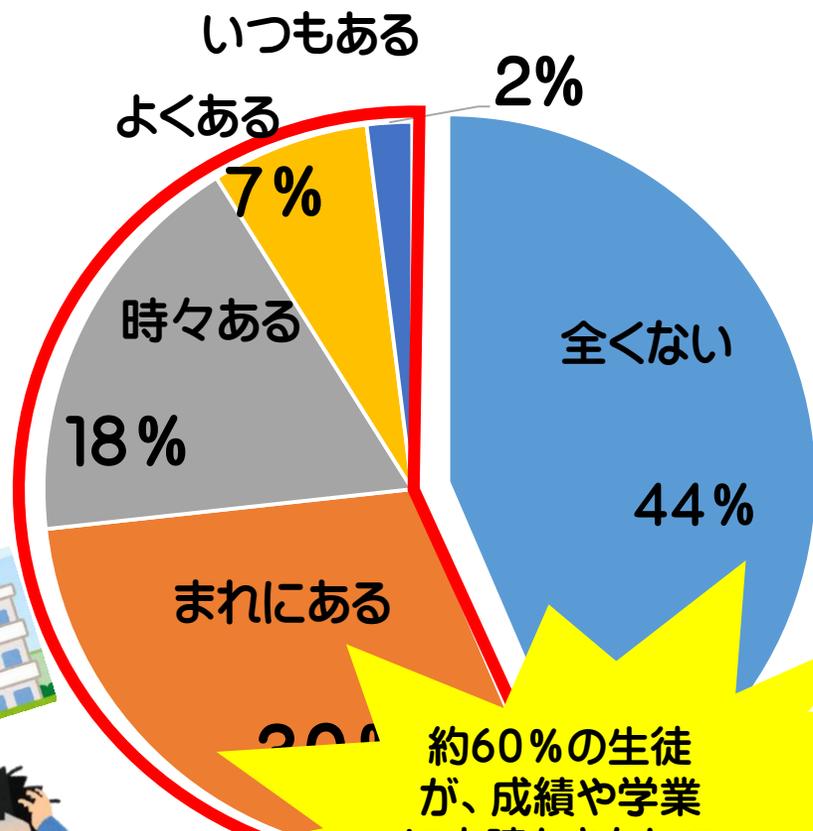


特に3年生は部活動を引退し、下校時間が早い。受験前のテスト期間にもかかわらず、情報通信機器の利用が長く、就寝時間も遅かった。

今年度はタブレットを持ち帰り、学習に活用する教科や学級も増えている。アンケートには「勉強」という選択肢がなかったため、一概には言えませんが、回答結果からは家庭での情報通信機器の使用目的は勉強以外にあるのではないかと推察できる。

(全学年共通した結果でしたので、3年生の結果を示しています。)

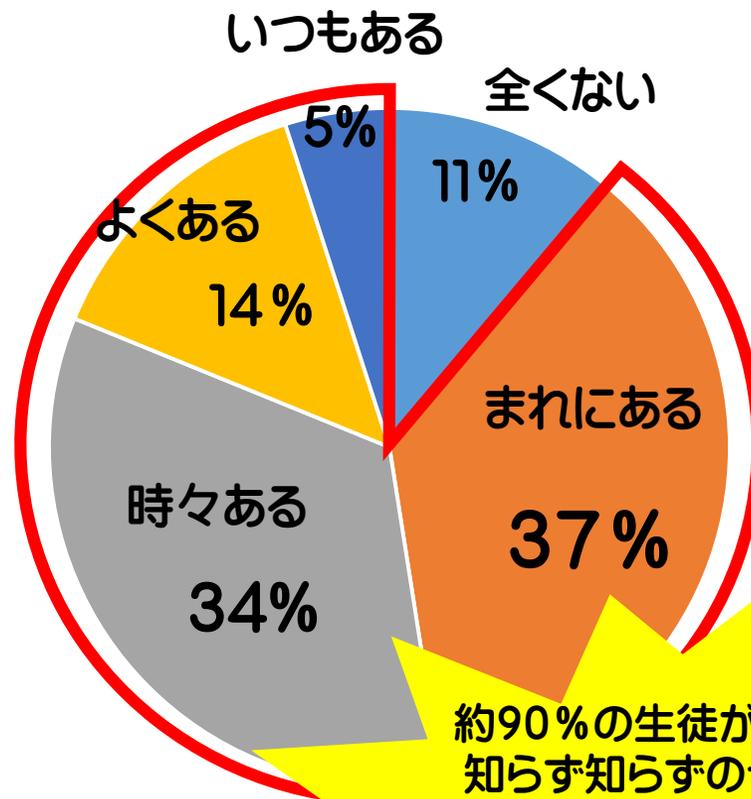
Q.インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか？



約60%の生徒が、成績や学業に支障をきたしていると回答!



Q.気がつくと思っていたより長い時間インターネットをしていることがありますか？



約90%の生徒が、知らず知らずのうちにメティアを使用していることがわかる。



ノーメディアウィーク

本渡中学校では今年度から、テスト前1週間をノーメディアウィークとしています。

ノーメディアとは：テレビ・ゲーム・スマホ・パソコン・タブレット（学校以外での）等を見ない、しないこと。

【目的】

- ①メディアに触れる時間をコントロールし自分の時間の使い方を見直す。
- ②十分な学習時間・睡眠時間を確保し、望ましい生活習慣を身に付ける。

【チャレンジする内容】

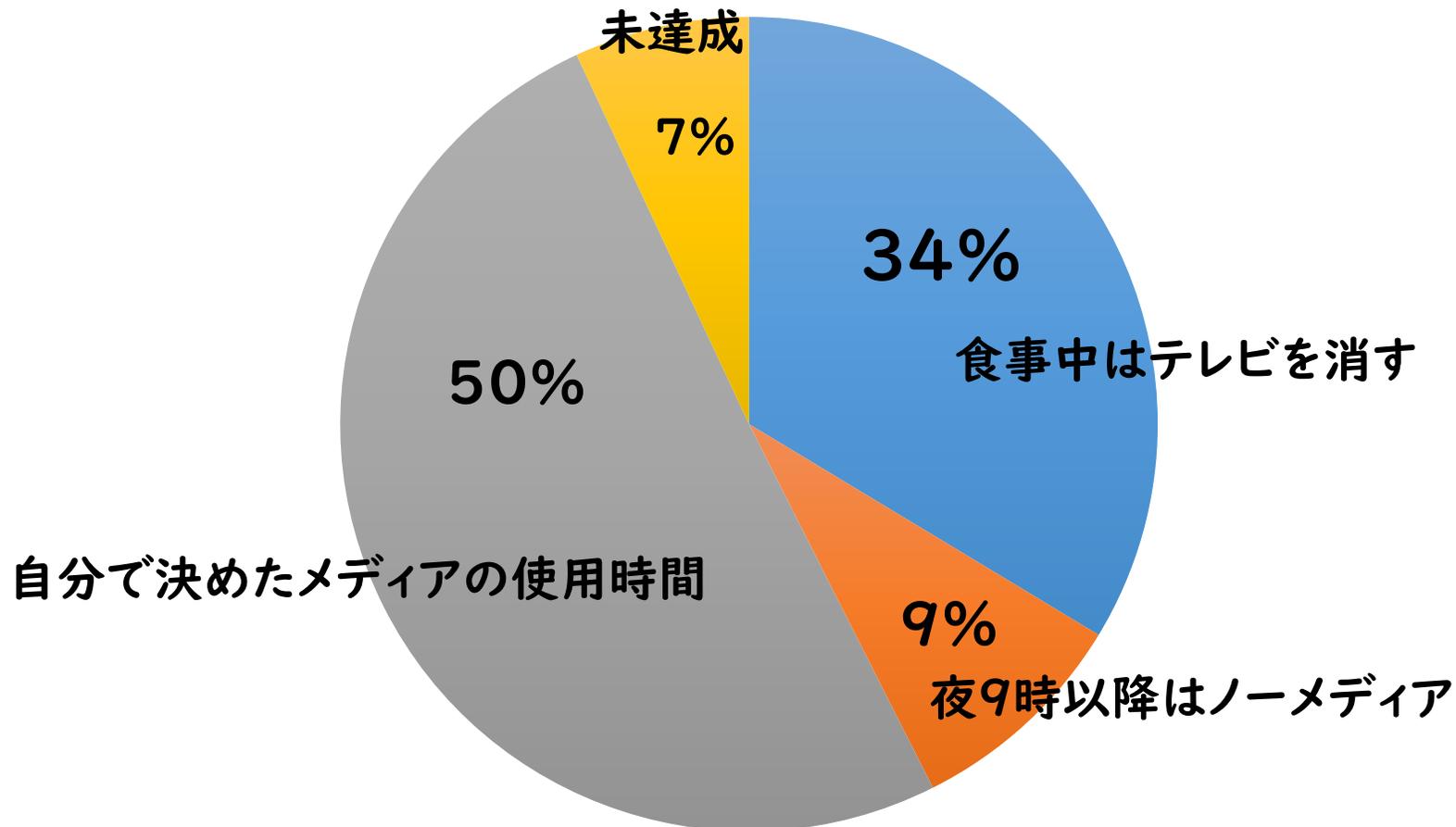
- ①食事中はテレビを消す。
- ②夜9時以降はノーメディア
- ③メディアは1日〇時間〇分までにする。(自分で決める)

ご家族のご協力
よろしくお願いします。



ノーメディアチャレンジ達成状況

メディアチャレンジ達成項目



自分でメディアの使用時間を設定し、チャレンジに取り組めた生徒が全学年で多く見られました。

メディアに触れる時間を自らコントロールすることで、普段のメディア使用状況を見直すことができたのではないかと思います。

チャレンジで生まれた時間をどのようなことに使いましたか？

1位 学習

2位 睡眠

3位 趣味

4位 運動

5位 家族団らん

テスト前1週間ということもあり、多くの生徒が普段メディアに使っていた時間を「学習」に使うことができた。

また、「睡眠時間」も増え、生活リズムが良くなった生徒が多かった。



ノーメディアウィーク後の生徒の声

【生活面】

- ・規則正しい生活ができた。(余裕を持って登校できた。)
- ・睡眠時間が増え、次の日の目覚めが良くなった。
- ・疲れがとれた。寝不足がなくなった。

【学習面】

- ・学習に時間を当てることができ、成績がアップした。
- ・授業中、居眠りをせず集中して取り組めた。
- ・ゲームやネットのことに気が散らず、集中して学習できた。
- ・夜遅くに学習していたが、メディアを使わないことで早い時間から学習できた。
- ・メディアを控えることで、集中力が高まり、効率的に学習できた。

【その他】

- ・食事中スマホを見なかったので、家族との会話ができた。
- ・家族との関わりが増え、たくさん笑えた。
- ・運動する時間が増えた。
- ・趣味が楽しくなった。



Q. 情報通信機器を使用するときの 家庭でのルールは何ですか？

1年生
57.4%

2年生
61.7%

3年生
66%

今回の実態調査では、どの学年も半数以上の家庭が
情報通信機器を使用する際の**ルールがない**ことがわかった

本中メディア利用3カ条

R6年7月
決定!!

- ① 夜の利用は10時まで
(10時以降は保護者に預ける / 机に置く = 枕元に置かない)
- ② プライバシーに関わることや、
見た人が傷つく発言・画像・動画は投稿しない
(守ろう! 自分自身や友達のプライバシーと人権 = 加害者にならないために)
- ③ 危険なサイトや有害な情報を見極めよう
(設定しようフィルタリング = 被害者にならないために)

テーマ「心身の健康とメディアコントロール
について」課題と解決策を協議しました。



学校医（荘田先生）より

- ・歯科検診結果について・・・要観察歯（CO）や歯肉の炎症が県の2倍以上多いのは大きな問題。歯は一生もの、80歳まで20本の歯を残せるようしっかり歯磨きをしてほしい。
- ・メディアについて・・・最近中学生が闇バイトで捕まって大変衝撃を受けた。闇バイトなどは年齢関係なく指示される、顔が見えない相手とのやりとりは怖い、自分で危険を学び理解することが大切。これからメディア機器の活用はどんな仕事にも必要不可欠。うまく使って自分のものにして武器にできると良い。

学校歯科医（長野先生）より

- ・ 歯科検診結果について・・・要観察歯（CO）というのは、自分でお手入れをすれば治る歯、歯磨きの仕方によって変わってくる。むし歯（C）は歯医者での治療が必要。
- ・ 中学生は歯医者に行く時間がないのか、受診に来る子が少なかったようだ。
- ・ 歯磨き粉のつける量だが、以前は磨いた気になるので少ないのが良いとされていた。今は歯に良い成分がたくさん含まれているので、歯ブラシの幅くらいたっぷり出して口の中にいきわたるよう歯磨きするのが良いと言われている。

子ども家庭センター保健師より

(天草市の乳幼児期の母子保健を担当)

- ・メディアの長時間利用について、幼児も同じ課題を抱えている。小さな赤ちゃんからスマホを見せている家庭多い。画面を見せていると親子のコミュニケーションがなくなる。会話がなくなると、言葉の遅れや社会性、コミュニケーション能力の低下につながる。中学生のみんなは自分で考えて対処できる年齢なのでうまく活用してほしい。
- ・近年低体重で生まれる赤ちゃんが増えている。母体の健康状態が影響していると考えられる。中学生の時期から正しい生活習慣を身に付けて、妊娠・出産時の将来の健康にもつなげてほしい。

参加した生徒の意見（課題解決に向けて）

- メディアを控えることでできる時間を有意義に使いたい
- 判断力を身に着けることがメディア利用の課題解決につながると思う
- 将来も見据えて今の健康を保つことが重要だと思った
- 自分の部屋に持っていない（保護者の目の届かないところにもっていない）
- スマホの置く場所を決める必要がある

ご家庭で話し合っていたいただきたいこと

① 平日の就寝時間

日中の居眠りや体調不良の訴えが増加

② 休日の就寝時間

週初めの遅刻・欠席が増加

③ 情報端末機器の使用時間

視力低下、睡眠時間や、学習、家族団らんの時間に！

④ 情報端末機器の使用時のマナーやルール

ネットトラブルの加害者・被害者にならないために

ご意見・ご感想をお願いいたします。



いただいた貴重なご意見をこれからの健康教育に活かしていきたいと思っております。