



ほけんだより 2月

所沢市立北野中学校
保健室
令和7年2月26日

校門の梅の花が見頃を迎え、春の訪れを感じます。忙しい3学期ではありますが、少し立ち止まって自然に目を向けてみると、心が落ち着くかもしれません。みなさんの周りにもきっとたくさんの「春の兆し」があるはずです。移りゆく季節を楽しみながら、明るい気持ちで年度の最後を迎えたいですね。

◆2年生 性教育授業(デートDV)

1月31日(金)に、養護教諭と保健体育科教諭で性教育の授業を行いました。授業では、デートDVについて取り上げました。デートDVとは、「恋人間の暴力により、交際相手を思いどおりにする行為」のことです。デートDVの4つの暴力(2年生のみなさん覚えていますか?)について学んだ後、動画を見ながら理解を深めました。その後、相手のことを尊重しつつ自分の意見を伝える方法について、グループで検討しました。多様な意見を共有することができ、学びが深まりました。「自分のことを大切に、相手のことも大切に」することがお互いを尊重した関係づくりにつながりますので、生活の中で意識してみてください。

授業の最後に、恋人との関係のことで困ったときは、家族や学校の先生などの信頼できる大人に相談するように、という話をしました。匿名で相談できる外部の相談機関もありますので、直接相談しづらい…という人はこちらの相談機関も活用してみてください。

○With You さいたま(電話相談)

TEL: 048-600-3700 月~土/9:30~20:30 日、祝日/9:30~17:00 (木曜日、年末年始を除く)
<https://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/index.html>

○埼玉県女性・DV チャット相談「たまチャ」(無料のチャットサービス)

日・水・金/15:00~21:00 (年末年始を除く)
https://www.pref.saitama.lg.jp/a0309/dv-soudan/dv_soudan_webchat.html
*デートDV被害については、男女問わず相談可能です。



◆学校保健委員会ってどんな委員会?

みなさんは「学校保健委員会」について知っていますか。毎日の健康観察や怪我や体調不良時の保健室への付き添いなどの仕事をしている、あの保健委員会のことね!と思った人・・・惜しいです。保健委員会、生活委員会などの校内における委員会活動は、生徒が主体となってより良い学校生活のために活動する組織です。保健委員会では、「北野中の生徒が健康で安全に学校生活が送れるよう手助けをする」という目標を掲げて活動をしています。それに対して学校保健委員会は、先生たちが中心となって「学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織」です。誰が主体となるかは異なりますが、保健委員会も学校保健委員会も活動の方向性は似ていますね。学校保健委員会は、学校の先生たちだけではなく、学校医の先生方、学校薬剤師の先生、PTA役員の方などがメンバーとして参加しています。そして、保健委員の生徒たちもメンバーの一員であり、生徒代表として参加してくれています。ざっくり説明すると、学校・子どもたち・地域の方々が協力して北野中の生徒の健康について考える会、のことです。イメージが伝わったでしょうか。

今年度の学校保健委員会は、2月18日(火)に開催されました。健康診断結果の報告、新体カテスト結果の報告、環境衛生検査結果の報告、保健委員会の生徒による発表、瀬戸病院 白石先生による講演など、生徒のみなさんにも知っておいてほしい情報が盛りだくさんでした。学校保健委員会の様子をYouTubeで観られるように小浦先生が準備をしてくださっているので、楽しみにしててください。

I. 健康診断結果の報告

[北野中 身体測定平均値]

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	152.7	153.6	43.4	42.3
2年生	161.6	155.1	48.1	47.2
3年生	166.3	155.6	52.8	47.7

※1・3年生男女の体重が所沢市平均をやや下回っていました。

その他は、おおむね平均的でした。成長には個人差がありますので、参考程度にご覧ください。

【健康診断の結果】

-北野中の生徒に多くみられた疾患-

◆内科検診

アトピー性皮膚炎

◆眼科検診

アレルギー性結膜炎

◆耳鼻科検診

アレルギー性鼻炎、耳垢栓塞(耳垢のつまり)

◆歯科健診

歯垢付着(プラークの付着)、歯肉の炎症

II. 新体カテスト結果の報告

男子は持久走(1・2・3年)、50m走(3年)の項目で県平均を上回っていました。女子は上体起こし(1年)、持久走(1・2年)、50m走(1年)の項目で県平均を上回っていました。

全学年男女問わず、反復横とびやボール投げで県平均を下回っていました。体を使う動きや用具を使う動きなどが苦手であるということです。

III. 環境衛生検査結果の報告

以下、3つの検査において基準値の範囲から外れましたが、学校薬剤師の杉山先生より指導助言いただき、すべて対応済みです。その他の項目は異常なしでした。

①プール検査：PH値の値が基準値を上回った(気温上昇や入泳人数の少なさが影響した可能性あり)。

②照度検査：黒板の最小照度が基準値を下回った(測定時、廊下の電気が点いていなかったため)。

③空気検査：相談室のCO₂とNO₂の値が基準値を上回った(ストーブ設置教室のため)。

III. 保健委員の発表(ネットの影響と睡眠について)

「ネットの影響と睡眠について」というテーマで発表を行いました。ネット依存に陥るメカニズムやネット依存によって睡眠にも影響が出ることなどがよくまとめられており、学びの多い内容でした。また、みなさんにも協力してもらったアンケート結果からは、北野中の健康課題が見えてきました。学校保健委員会で発表した内容を、生徒のみなさんにも発表できるよう準備をしているところなので、楽しみにしてください。

IV. 瀬戸病院 新生児内科医長 白石美香先生の講演(睡眠障害とゲーム依存について)

「睡眠障害とゲーム依存について」というテーマで、瀬戸病院の白石美香先生にご講演いただきました。

日本人は最も睡眠時間が短いとされており、睡眠障害は身近な疾患だそうです。中学生はできれば21時、遅くとも22時までには寝るように心がけてほしいとのことでした。また、スマートフォンの普及により、ゲームへのアクセスがしやすくなった現代社会では、ゲーム依存のリスクも上がっているそうです。ゲーム依存になってしまうと、自分ではコントロールが効かなくなってしまうため、予防に努めることが大切ということでした。白石先生から、ゲーム依存を予防するためのポイントを教えていただきましたので紹介します。

ゲーム依存を予防するためのポイント

①家庭でオープンに話せる関係づくりの構築	日頃から、やっているゲームのタイトルや内容について、親子で話す機会を持つておくとうい。
②スマートフォン使用時のルールを決める	はじめてスマホを持つときにルールを決めるのがポイント！ 使用時間、課金の有無や上限などをあらかじめ親子で決めておくとうい。 ☆まだルールを決めていないという人は、今からでも家庭で話し合ってみてくださいね。

*これは保護者の方向けのアドバイスですが、「親が子どもの前でスマートフォンを触りすぎたり、ゲームをやりすぎたりしないようにする」というのも子どものゲーム依存を予防するために重要だそうです。