

# 保健だより 学校保健委員会特集号

平成29年12月12日  
鳥取西高等学校

12月7日(木)、学校保健委員会を実施しました。これは例年、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、PTA 保健環境委員、教職員で本校学校保健の課題などを話し合う会です。本年度も、生徒保健委員会の代表6名を加え、参加者の各立場から提言をいただく協議を中心に行いました。

## 報告



澤田 PTA 保健環境  
委員長さんより報告

- ▽本校学校保健に係る報告：「定期健康診断結果」等を保健体育主任が報告。
- ▽PTA 保健環境委員会報告：「PTA 保健環境委員会講演会」について、PTA 保健環境委員長が報告。
- ▽生徒保健委員会活動報告：「健康教育・プロジェクト」活動等を生徒代表が報告。

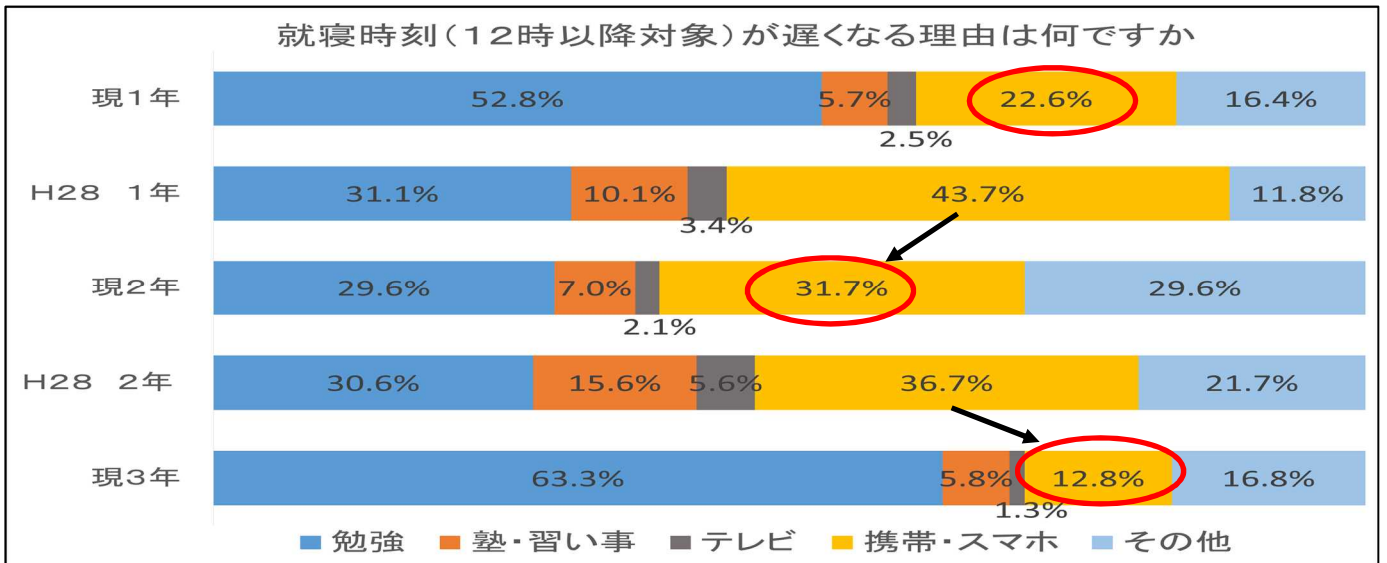
生徒代表が、季節ごとの啓発活動（熱中症・感染症予防）や自分たちが企画運営した「健康教育・プロジェクト」活動について報告しました。



## 協議：西高生徒の健康課題「スマホ依存傾向の予防」

【9月のライフスタイル自己点検からみた西高生の実態】

夜12時以降の就寝が3年67.9%、2年46.1%、1年51.4%という状況でした。就寝時刻が遅くなる原因は、3年生と1年生の第1理由は「勉強」でそれぞれ63.3%、52.8%でしたが、2年生の第1理由は「携帯・スマホ」であり、31.7%でした。昨年度の9月と比較すると、就寝時刻が遅くなる理由として「携帯・スマホ」は、3年は36.7%から12.8%に、2年生も43.7%から31.7%に減少しており、昨年度の健康課題を意識して、改善しようとしている様子が伺えます。



しかしながら、依然として2年の3割、1年生の2割が「携帯・スマホ」を原因とした就寝の遅さになっていることや一部分の生徒の中には、「スマホ依存予備軍」が疑われる生徒もいること等から、予防的に「スマホ依存」について、話し合ってみる必要性を感じました。

▼協議テーマを「スマホ依存の予防」として、3班に分かれて、生徒の進行で、課題解決に向けて話し合いました。参加者各々の立場(生徒、保護者、学校医等、教職員)から、提言をいただきました。

<b>スマホにはスマホで対応</b> ・スマホ依存対策アプリを入れる。 ・アプリで使いすぎをふせぐ。 ・ブラウザに制限をかける。	<b>家族とコミュニケーションを</b> ・親もスマホを使う時間をコントロールする。 ・スマホに依存しなくても、家族で過ごす時間をつくる。	<b>「依存」の原因を探る</b> ・自分の心理状態、依存の原因を知る。 ・その上で自分自身でコントロールする。 ・アカデミックに使っている人を見せる。
<b>電源を切る・断捨離する</b> ・通知をオフにする・電源を切る。 ・「放置・返信できません」を宣言する。 ・デジタル・デトックスに参加する。	<b>〈 協議テーマ 〉</b> <b>「スマホ依存の予防」</b>	<b>家庭でスマホ利用のルール作りを</b> ・使用しない場所・状況を定める。使用時間、約束事を決める。夜は使わない。 ・使った分だけ、お小遣いから天引きする
<b>使う場所・充電の場所を決める</b> ・自分の部屋で使用しない。持ち込まない。 ・手元に置かない ・充電器をリビングに置く。	<b>ブルーライト・バイオレットライト</b> ・「ブルーライトではなく、自然界にあるバイオレットライトが近視抑制に効果があります」学校眼科医の八田先生より	<b>高校生なので自己管理を！</b> ・高校生なので、自分でルールを作り守る。 ・帰宅後のスケジュールを自分で決めて行動する。五感を使う。趣味を持つ。

【A 班】 高校生なので、「親が決めたルールだから」ではなく、「自分で決めたルールだから」と守ってほしい。

しかし、親は「任せる」だけでなく、きちんと見守ってほしい。便利さもあるので、有効活用してほしい。

【B 班】 子どもには、自分で考えて、自分自身でコントロールできるようになってほしい。家族間でコミュニケーションがしっかりとれていると、スマホに依存しないのではないかと考える。

【C 班】 スマホ依存対策アプリやデジタル・デトックス（スマホを預け、自然に親しむツアー）等もあると知った。持たないのがベスト。先生に預かってもらって、勉強に専念する方法もあるが、自己管理を望みたい。



A 班



B 班



C 班

## 指導助言 御参加の皆様、貴重なご意見有難うございました。

▽谷口昌弘 学校医 「今季のインフルエンザ対策。予防接種は12月中に注射すればOKだと思います。適切な睡眠と栄養をとり、体力を保持して免疫力を高めて下さい。」

▽太田隆子 学校歯科医「歯みがき習慣をつけてほしい。生徒さんからそういう意見がでて安心してました。高校3年生は、卒業するまでにう歯の治療を終えていただきたい。」

▽松本修司 学校歯科医「心下痞塞（しんかひそく）すれば百慮皆錯（ひゃくりよみなあやま）る（心の奥底がふさがると、全ての考えも計画も誤ったものになる）歯周病も同じと考えます。」

▽泉本博司 学校歯科医「う歯は少ないが、歯肉炎・歯並びが悪いことが気になります。今年度の検診態度は非常に良かったと思います。今後も他者を思いやる想像力を期待します。」

▽大村匡由 学校薬剤師「学生の皆さん、環境もすばらしいです。楽しい3年間を過ごして下さい。」

▽坂田正樹 PTA 代表 「協議内容が活発で意見交換できたことが、驚きであり、学びでありました。」

最後に、山本学校長から「それぞれの想いが伝わる学校保健委員会だったと思います。学校医の先生方の指導助言を生かし、これからの保健教育に生かしていきたい。」という挨拶で閉会しました。