

# 学校保健委員会だより

NO.1

2016. 8. 31

西会津高校保健部

7月13日(水)に今年度第1回目の学校保健委員会が開催されました!

学校保健委員会とは「西高生が今もそして将来的にも健康な生活が送れるよう考えていく会」の事です。

## 【健康診断の課題から】

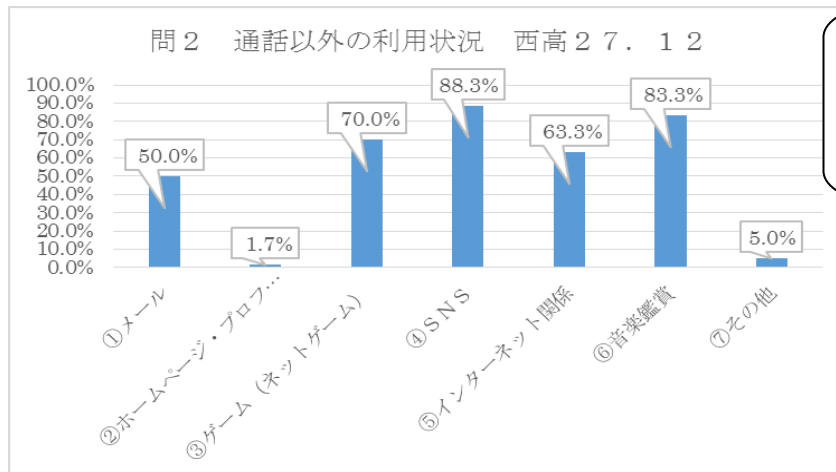
- 昨年度と比較し「肥満」が10%近く増!
- 5割の生徒が適正な視力でないまま生活している。眼鏡の調整や受診が必要!!
- 4割を超える生徒が治療していないむし歯を持つ。むし歯には自然治癒なし。早めの受診を!
- 1割の生徒が「歯肉」に炎症あり。専門医受診を!!

西高の健康診断課題についても話し合われました。

## 今年度の学校保健委員会テーマ 生活の質の向上～スマホに依存しない高校生活について

喜多方高校・喜多方東高校・喜多方桐桜高校・耶麻農業高校・西会津高校の5校は昨年12月「スマホ利用についての実態調査」を実施し、現2・3年生の調査結果が出ています。

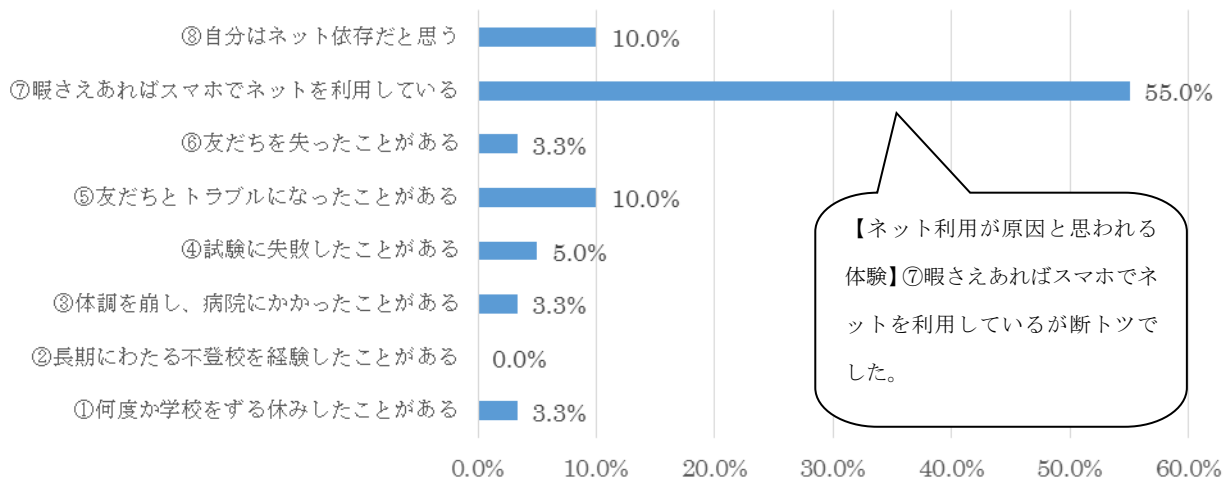
ここでは西高生の結果についてお知らせします。



【通話以外の利用】は④SNS (LINE、Twitter,など)が9割。次いで⑥音楽鑑賞、③ゲーム(ネットゲーム)と続きます

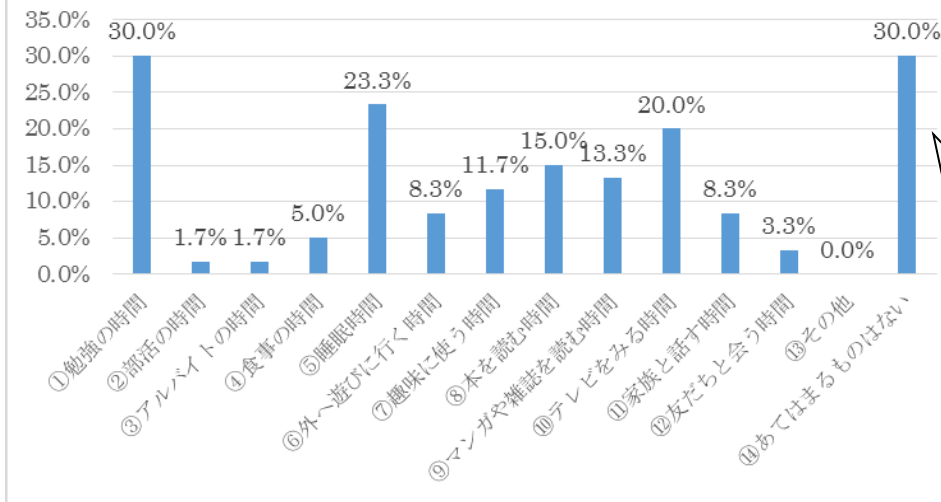


## 問4 スマホのネット利用が原因と思われる体験 西高27.12



【ネット利用が原因と思われる体験】⑦暇さえあればスマホでネットを利用しているが断トツでした。

問3 スマホ利用開始により減った時間 西高27.12



【スマホ利用により減った時間】では30%が①勉強時間⑭あてはまるものがないでしたが、3番目に多いのが⑤睡眠時間でした。

**こんな意見が出ました！**

**西高のルールは？**

◎スクールタイム中は電源 off！授業中、音が鳴ったら回収し、担任が指導！

**生徒の利用状況・・・生の声！**

連絡、調べもの、通話、暇なときにチェック、音楽鑑賞、本や漫画、スポーツニュースチェック。

- ・グループチャット使用している。友人同士でルールを作る必要あり。
- ・グループの中での捉え方がある。仲間外れや雰囲気悪くするのは・・・と心配。

**実際SNSは・・・**

- ・生徒は頭ではわかっている。依存についての周知は必要だと思う。
- ・生徒の会話の中でLINEは便利だと感じることもあるが、時間の浪費にもつながる。
- ・LINEで勉強を教えあうのは効率が悪い。
- ・他にもおもしろいこと、集中できるものがあればスマホに時間を使われることはない。

**大人から見ると・・・**

**学校医の先生より**

スマホは健康障害を引き起こす機器である。電磁波（低周波）が体に吸収されることにより頭痛、だるさなどの症状と関連性がある。健康にリスクが高いものでも日本では経済優先である。成長期の子供たちの脳への影響は大である。寝るときにスマホは頭の近くには置かないことなど注意して使用してほしい。

**学校歯科医の先生より**

生活の中で重要とされる睡眠をスマホの時間で削らないでほしい。自分が気をつけなければならないことは、付箋やメモを生活のあらゆる場に貼るなどして、自分で注意喚起をしていく方法もある。

**学校薬剤師の先生より**

スマホは生活の一部として馴染んでしまっている。何よりメリットのある使い方が重要だと言える。依存になってしまえば、薬物や喫煙と同じように医療機関など他者の支援が必要になる。