

# 学校保健委員会だより

徳島北高等学校  
令和7年12月25日

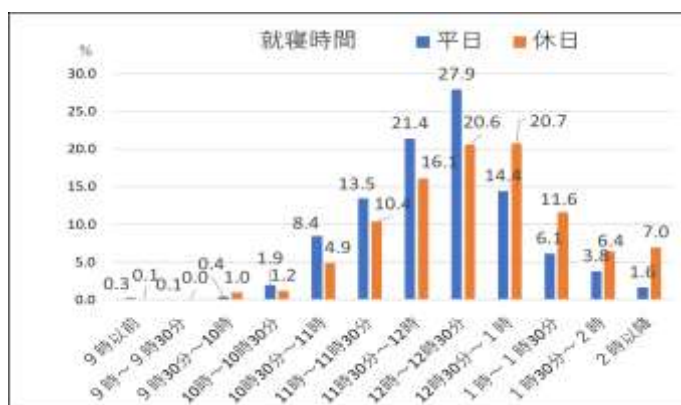
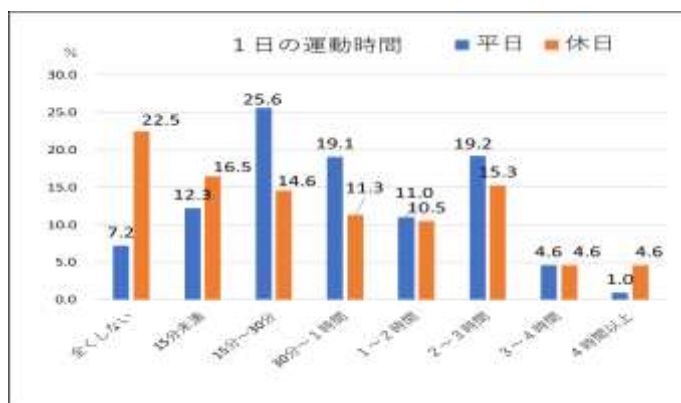
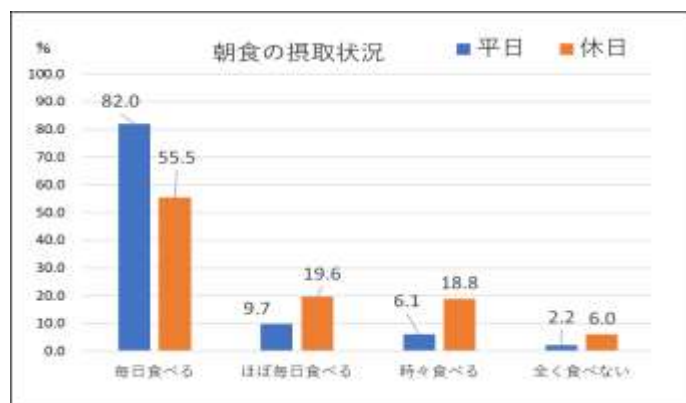
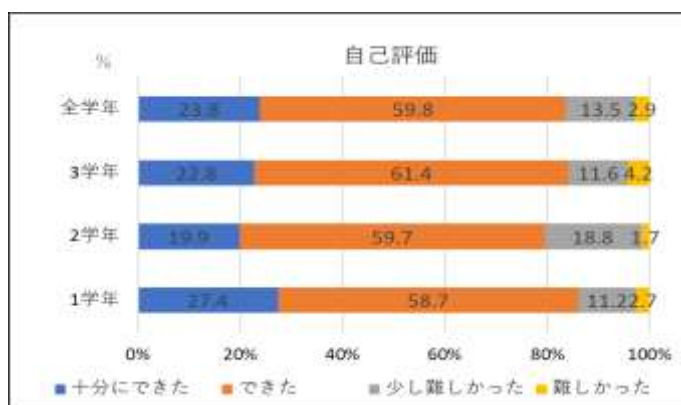
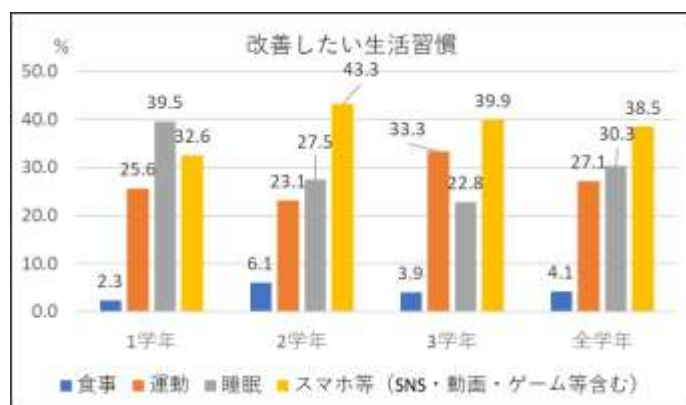
## ○学校保健委員会とは

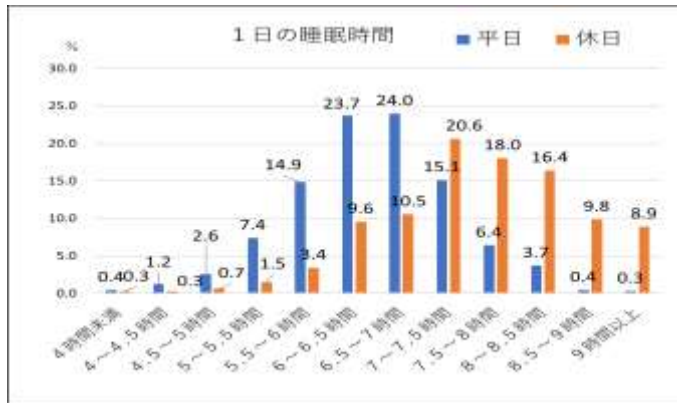
学校保健委員会は、学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織です。今年度は、12月18日（木）に行いました。学校医の増田先生やPTA役員の方、生徒代表として保健・厚生委員や生徒会からも参加していただきました。



## 生活習慣改善プロジェクト（全学年対象）

規則正しい生活習慣の確立をめざして、7月7日（月）～13日（日）の1週間の期間に「生活リズムチェック表」を使って生活習慣を振り返り、それをもとに自分の改善したい生活習慣に関する目標を立て、生活習慣の改善に取り組んでももらいました。次のグラフは、「生活習慣の振り返り」の結果です。





生活習慣改善プロジェクトの結果から、平日と休日のスマホ使用時間について質問が出され、生徒から「平日は部活動や塾があるため、あまりスマホを使用する時間がない。その分、休日に使用時間が多くなっている。特に、次の日が休みだと安心してついつい夜遅くまで使用してしまう。」「休日に、友達や家族と遊びに行くときの移動時間や待ち時間にスマホを使用することが多い。」という話があり、普段の生活の現状を知ることができました。

急に生活習慣を変えることは難しいですが、一人一人が意識して、できることから少しずつ取り組むことが、生活習慣の改善に繋がります。ぜひ、実践してみてください。

#### 感染症予防について

風邪やインフルエンザなどの感染症については、生徒から「校内でもインフルエンザが増えてきているので、危機感を感じている。」という意見がありました。学校医の増田先生より、「医療機関では、コロナ禍と変わらず毎日検温を行ったり症状があれば無理をせず休養したりするなどの対応をとっている。咳やくしゃみなどの症状があるときは、エチケットとしてマスクを着用するなど、基本的な対応を心がけて欲しい。」と指導していただきました。



今回の学校保健委員会では、スマホの使用等による生活習慣の乱れ、ICT 機器と目の健康、保健・厚生委員会活動など、多岐にわたり意見交換を行うことができました。参加していただいた皆様、ありがとうございました。

子どもたちが望ましい生活習慣を身につけ、充実した学校生活を送ることができるよう、学校・家庭・地域が連携して取り組んでいければと思います。今後ともご協力よろしくお願いいたします。

