

保健 HR 活動を行いました。

日時：令和3年11月12日（金）7限目・・・1学年
令和3年12月16日（木）6限目・・・2学年

* テーマ

「睡眠と健康について

～自分に合った睡眠環境を考えてみよう～

パワーポイントを活用し、各クラスの保健委員2名が中心となって進行了ました。北高生の生活実態調査の結果を見て自分の睡眠時間を振り返ったり、睡眠のメカニズムや役割を知り睡眠の重要性を学んだりしました。

【内容】

- ・睡眠負債について
- ・北高生の平日と休日の平均睡眠時間
- ・睡眠と死亡率のグラフ
- ・睡眠のメカニズムや役割
- ・睡眠と記憶の関係
- ・体内時計の役割とデジタル機器との付き合い方
- ・よりよい眠りやスッキリした目覚めのための工夫



保健 HR の最後には、1学年は生活改善プロジェクトの「生活リズムチェック用紙」に、2学年は「感想文用紙」に、保健 HR で学んだことや、現在の生活を振り返って改善したい生活習慣について書き出しました。

改善したい生活習慣では「寝る前のスマホの使用」などが上げられていました。「眠る1時間前には触らないようにする」、「ベッドにスマホを持ち込まない」など、対策を考え、睡眠環境を改善していきましょう。



令和3年度 学校保健委員会を開催しました。

日時：令和3年12月23日（木）
場所：大会議室

* 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。



本校の学校保健委員会は、学校長、教頭、学年主任、各課課長、養護教諭などの教職員、学校医、学校薬剤師、保護者代表、生徒代表などを主な委員とし、保健主事が中心となって運営しています。

【議事】

(1) 報告事項

定期健康診断結果や、保健室の利用状況など学校保健に関する報告を養護教諭から、生徒保健委員会活動報告を生徒保健委員から行いました。



(2) 協議事項

- ・北高生の健康問題について

今年度行った生活習慣改善の取組において、「スマホの使用時間を減らす」ことが難しいと答えた生徒が多かったことについて、学校医の平井先生から、「調べ学習などでどうしてもスマホ等のデジタル機器を使用してしまう使用時間が長くなってしまいう場面もあるが、長時間使用するのは健康に悪影響があるため、休憩を取りながら続けて使用しないようにするなど使用方法を見直す必要がある。また、寝る前のスマホの使用もブルーライトにより覚醒して寝つきが悪くなるため、ブルーライトカットの眼鏡やスマホの機能を活用し、使い方を考えながら使用してほしい」とのご意見をいただきました。