



# 城西中学校

## 学校保健委員会を開催しました



8月7日(水)に学校保健委員会を開催しました。学校医、学校薬剤師、PTA 役員、教職員あわせて20名が参加し、本校の健康課題について話し合いました。まず、それぞれの担当から本校の現状や取組について話しました。

今年度の健康診断や生活習慣のアンケートの結果について説明しました。  
・3年生女子は昨年度より体重が減少している生徒が多い。  
・学年が上がるにつれ、睡眠時間が短くなっている。  
・毎年2年生でテレビ・ゲーム・SNSなどの時間が長い。



養護教諭

今年度の体力テストの結果や現在の体育の授業の現状について説明しました。運動部等で活動している生徒とそうでない生徒では、運動量の二極化が顕著である。



部活動主任

今年度の食育の取組について説明しました。  
・城西中学校の伝統で、食に関する興味・関心を高めるために、お弁当の日を年2回実施している  
・肥満傾向の生徒への食事・健康個別相談や、部活動生に向けたスポーツ栄養の指導なども積極的に行っている。



栄養教諭

また、主任学校医のイツモスマイルクリニック岡先生より、ご講話いただきました。

熱中症の予防や対処方法についてご説明いただきました。  
令和5年4月の法改正により、熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。また、暑さ指数(WBGT)が31℃以上では運動は原則中止となっていますので、体育や部活動の際は気をつけてください。熱中症の重症度分類が2024年のガイドラインではⅢ度からⅣ度に変更されているので、確認しておいてください。

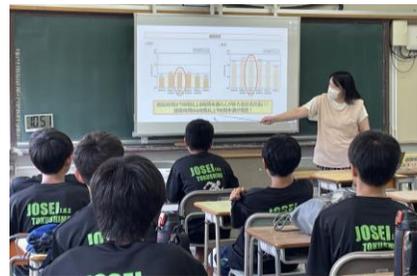


主任学校医  
岡先生

## 運動部活動生へ生活習慣と栄養のお話をしました



夏休み中運動部活動生を対象に、養護教諭・栄養教諭が保健・栄養指導を行いました。どの部活も真剣に話を聞いてくれました。



養護教諭からは体力テストの結果と生活習慣の関係について話しました。  
・朝ごはんを食べている人  
・睡眠時間が7時間以上8時間未満の人  
・ゲーム、テレビ等のメディア使用が3時間以内の人が体力テストの結果が高得点でした！  
生活習慣を整えると、運動パフォーマンスの向上やけがの予防につながります。

栄養教諭からは最高のパフォーマンスをするための賢い食べ方について話しました。  
朝ごはんは大切ですが、バランスの良い朝ごはんがとても大切です。朝ごはんが主食だけの人は、納豆やヨーグルトなどパックを開けただけで食べられる物もあるので、うまく活用して品数を増やしましょう。  
合い言葉は「早寝早起き朝ごはん1日3食バランス良く！」です。

