

第17回 学校保健実践研究会 2020年2月22日

健康教育の実践



東村山市立東村山第三中学校
養護教諭 福田真帆

1、学校の紹介



- ・ 東村山市にある中学校
- ・ 市内小学校15校、中学校7校
- ・ 西武新宿線久米川駅徒歩5分
- ・ 緑豊かな町
- ・ 国立ハンセン病資料館がありどの学年も学ぶ
- ・ 全校生徒459名

保健室

入り口から

こんにちは！



一昨年作った
図書コーナー

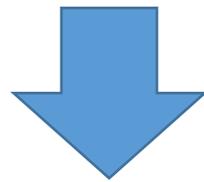


いまはベッドですが
割と最近まで畳だっ
たそうです…



2、本校の健康問題

睡眠不足・昼夜逆転・朝食欠食
遅刻・イライラ…



個別指導 ほけんだより 保健委員会活動

例) ほけんだより

生活リズムを整えよう♪

新学期がスタートして1ヶ月が過ぎ、今年は10連休あったゴールデンウィークも終わってしまいました。ここからは切り替えて春や運動会に気持ちを向けていきましょう。保健室では最近、寝不足や朝ごはんをき食べてきていない、という人が増えてきています。これからの行事や学校生活を元気のために、今一度基本的な生活習慣を整えていきましょう。

るより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。



テスト勉強

一生懸命取り組もうとする人ほど、夜更かしをしがちです。朝勉強に切り替えると、集中力も効率もUPするかも！

- ・携帯やゲームを夜遅くまでしている
- ・夜更かししてテレビを見ている



朝起きられない→朝ごはんを食べる時間がない
→頭が働かない、だるい→授業に集中できない、頭が痛い……

こんなことを気にしてみよう！

- ◎寝る前には携帯をさわらない
- ◎朝起きてすぐに太陽の光を浴びる

☆毎日の習慣を見直してみよう！

③ 毎日の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

寝る時間をもったいない、と睡眠を削っていませんか？
寝不足だと感染症にかかりやすくなってしまいます。
疲れ気味の人、イライラしやすい人、ため息が増えてきた人も、一度睡眠を見直してみましょう！

7時に起きるとしたら、遅くても23時までには寝なきゃいけないのか！じゃあ、22時までにはお風呂に入って……

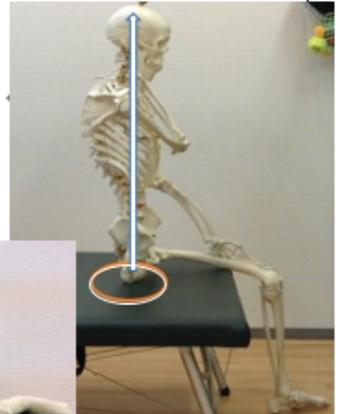
中学生は8～9時間は寝ましょうね！！



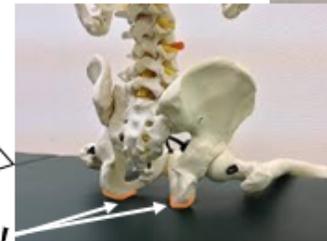
今、どんな姿勢で座っていますか？

寒くなってくると、腰は丸くなり、頭や肩が前にでてしまいがちです。すると、肩こりだけでなく、頭痛や吐き気などの症状がでてきます。ひどくなると、呼吸がしづらくなり、自律神経も乱れ、だるい、気分が沈む、といった不調につながっていくのです。

理想的な座り方の基本は骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても負担が軽くなります。



“お尻の下に手を入れると手に当たるごつごつした骨” = 坐骨の少し前で座れるのが理想！

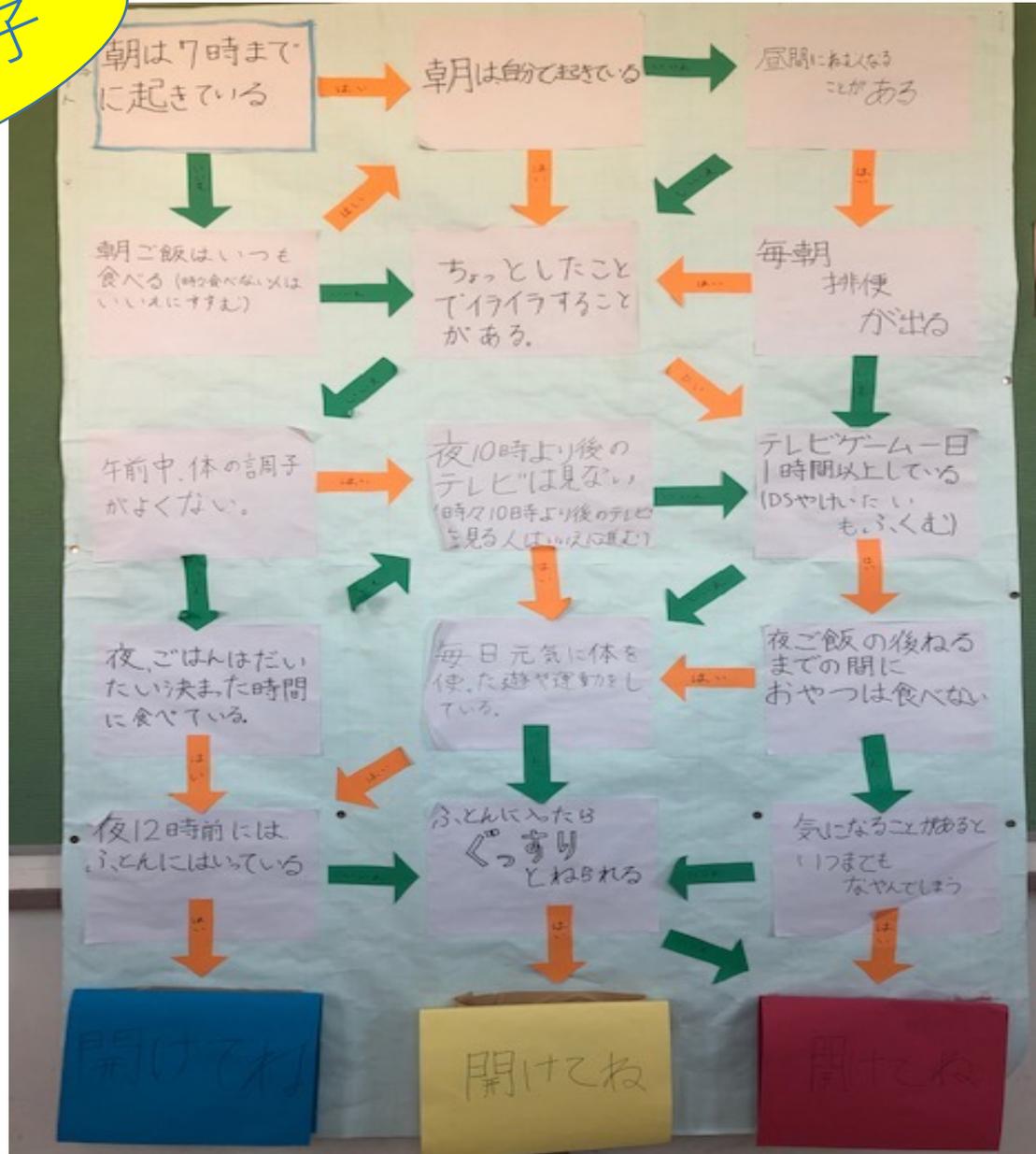


ココ！

例) 保健委員会活動

1年男子

生活リズムについて



あなたの生活リズムはいい感じ！
いつまでも健康でいるためにその習慣を
続けていくことが大切です！！

ぎんぎん合格ですが油断は禁物！
ぐっすりと眠るために、夜9時以降は、
テレビ、携帯は控えてぐっすり眠る習慣を
身につけましょう。

このままでは病気にかかりやすくなってしま
います。
① 1日3食きちんと食べる
② 睡眠時間を十分とる
③ 悩みは1人で抱え込まず相談する
などを意識して元気に過ごしましょう。

例) 保健委員会活動

2年生

なぜ睡眠は必要なの?
～睡眠のメリット～

人は何時間睡眠を取らなければならない? どの国、人はいくら寝る? 睡眠は体のメンテナンスとリフレッシュの時間。脳の活動力を高めるための時間。人間は脳と心臓が24時間活動し続けている。睡眠不足が続くと脳の機能が低下し、集中力が落ち、記憶力が低下し、免疫力が低下する。十分な睡眠をとることで、体の機能を回復し、集中力と記憶力を高め、免疫力を高めることができる。

8月の健康目標を達成するための大切な習慣の1つです!

毎朝起床し、しっかりと寝ておきましょう!

世界の平均睡眠時間

1	オーストラリア	7時間30分
2	オランダ	7時間30分
3	スウェーデン	7時間30分
4	フィンランド	7時間30分
5	フランス	7時間30分
6	ドイツ	7時間30分
7	アメリカ	7時間30分
8	日本	7時間30分
9	韓国	7時間30分

生活に つながる睡眠

睡眠と学力

睡眠不足になると、集中力が低下し、記憶力が低下し、免疫力が低下する。十分な睡眠をとることで、体の機能を回復し、集中力と記憶力を高め、免疫力を高めることができる。

睡眠不足の原因と対策

睡眠不足の原因は、生活リズムの乱れ、ストレス、運動不足、食事の摂り方などです。対策として、生活リズムを整え、ストレスを軽減し、適度な運動をし、健康的な食生活を心がけることが大切です。

～睡眠について～

今日から実践!
睡眠について学ぼう!

最適な睡眠時間について

人は、何時間睡眠を取らなければならない? どの国、人はいくら寝る? 睡眠は体のメンテナンスとリフレッシュの時間。脳の活動力を高めるための時間。人間は脳と心臓が24時間活動し続けている。睡眠不足が続くと脳の機能が低下し、集中力が落ち、記憶力が低下し、免疫力が低下する。十分な睡眠をとることで、体の機能を回復し、集中力と記憶力を高め、免疫力を高めることができる。

～人間にも各眠機能が!?～

睡眠時間 (h)

起床時間 (h)

春 夏 秋 冬

良い睡眠に備えて

- 人は22～2時の間に寝ていると良いとされ、この時間帯を「眠りのゴールデンタイム」と呼ばれていて、この時間帯に睡眠ホルモンが分泌される。
- 寝る前に明日の不安があると長く寝る事ができないため、寝る前に明日の準備をしておく、不安がなく、良い睡眠が得られます。
- 寝る前にストレッチをすることで体の力がほぐれ、伸びることでスムーズにスムーズに寝られます。
- スマホ、パソコン、タブレットから発せられる光を見ると脳が覚醒状態になり眠りが浅くなってしまいます。寝る前にはこれらを使わないようにしましょう。

～睡眠についてのQ&A～

Q. 最近良く寝れない、そんな時に良く寝れるようになる方法とは?

A. ゆく、てみてね!

Q. 睡眠時間は何時間が一番良い?

A. ゆく、てみてね!

7/17/2024
あ、た、か、い、飲、み、物、を、
生活リズムを見直しましょう

3、健康教育の実践

- ①性教育
- ②たばこの害

私が実施した授業

保健科免許を取っていたので
市への申請など必要なくできた

(その他)

- 食育
- お薬授業
- 熱中症発表



①性教育（2年生）

- 2学年の学年主任の先生が以前助産師を招いて講演会をしていたことから、今年もやろう！と提案してくださった
- 講師の先生との連絡
- 単発ではなくて事前に学習をしておこう

②たばこの害(1年生)

- これまでは薬剤師さんにやっていただいていた

→新しく私がやることに！



工夫したこと①

1年生にわかりやすいように
キャラクターを登場させる

よく知られているのが . . .

ニコチン



タール



一酸化炭素



工夫したこと②

写真や動画で理解を
深める

健康な歯肉はたばこを吸うだけで..

歯についた歯石と着色 タバコで黒ずんだ歯肉 汚れの付着した舌

水も空気も同じ

旧認定内科専門医会タバコ対策推進委員会
喫煙と健康に関するスライド集より

実験

ニコチン

～子どもたちの感想文～

E組

☆たばこを吸わない人にも害があるのになんで売っているのだろうと思った

- ・店内禁煙のルールはもっと早く決めてほしかった
- ・まわりの人から誘われてもしっかり断れるようにしたい
- ・駅前に喫煙所があるのはどうかなあと思う

☆たばこなんて、販売を中止すれば誰も吸わなくなるのに、なぜ中止にしないか？

- ・たばこを売っている限り、買う人が出てくる
- ・たばこを吸うということは、周りの人にも害を与えているという事なんだと思った
- ・日本のたばこパッケージの警告は他の国と比べて足りないと思った。

他の国では写真がついていて危険性が一目見て分かるのに対して、日本のパッケージはきれいで、下に小さく文字が書いてあるだけなので危険性が分かりづらいと思った

4、感じたこと

①自分でなんでもやろうとしてしまい苦しいことがあった

→少しのことでも相談する

いろいろな先生に見てもらいヒントや経験をきく

(校内だけでなく市内の養護教諭の先生にもきく)

②年度が始まるとなかなか計画がすすまない

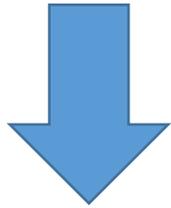
→年度初めに学年主任の先生とお話しする時間をつくり、

計画に位置付ける



5、さいごに

たばこを教える
性教育を教える



たばこを通して〇〇を教える
性教育を通して〇〇を教える

大切なことは、たばこを性教育を教えることではなく、“それらを通して何を教えていくか”という事であることがわかった



おわり

これからも様々な健康教育に
挑戦していきたいと思います



ありがとう
ございました！