

## 学校保健委員会 ... 8月2日(木)

学校医さん、学校歯科医さん、学校薬剤師さんをお招きし、生徒、PTA役員・保健体育委員、教員など総勢41名で、「生活習慣を見直そう」をテーマに、学校保健委員会を行いました。

学校保健委員会では、私たち中学生の生活習慣について話し合いました。全校生徒のアンケートの集計から睡眠時間が6時間以下の人や、朝の目覚めがよくない人が多いという実態が分かり、びっくりしました。

3年生のグループではストレスが話題になりました。PTA会長さんからは、ストレスはコミュニケーション力の無さが原因だと考えます。ストレスの解消には、自分の思いを伝えることが大切です。人に合わせようと気を遣うのではなく、自分の考えを相手にきちんと伝える力を身につけることだと、教えていただきました。

校医さんのお話を聞いて、健康的な生活をするためには、睡眠・朝食・排便が大切だということを知りました。明中のみんなにも、生活リズムを点検してもらおうと思いました。



アンケートの分析結果を報告する生徒

保健委員長 神谷 さん



**学校医の神原先生**は、「脳と体を休めるには睡眠の質を上げることです。目覚めよく起きるには早めに床に就くべきです。成長ホルモンの分泌を考えると11時には休みたい。生活習慣を整えるには**快眠・快食・快便が不可欠です**。成長には適度なストレスは必要ですが、機械を相手にゲームをするより、人とよりよい関わりができるようにコミュニケーションを図ることが極めて大切です。」と、ご講話をくださいました。

**学校歯科医の横田先生**は、「健康を保つには、**早寝早起きのリズムの良い生活**をすることです。テレビや携帯電話、パソコンに依存し過ぎている現状を憂います。道具としての使い方を工夫したいものです。」と、

**学校薬剤師の鈴木先生**は、「アンケートの集計結果や話し合いから、排便のなさに驚かされました。健康には毎朝の**排便習慣が欠かせません**。そのためは、朝ごはんをきちんと食べることです。そうすれば、腸は自然と動き、排便は促されます。朝ごはんを食べるためには早起きが必要でしょう。早起きするためには早く寝ることです。『**早寝・早起き・朝ごはん**』と言われるのはこういう意味です。」と、ご助言をくださいました。

委員会後、校長室では、叱られることが減ったことから打たれ弱い子が増え、モノが豊か過ぎることから夢や欲がない子が増えているなどのお話がありました。こうした現状を踏まえて、大人が意図的に指導する必要があるとアドバイスをいただきました。

## 市制施行60周年記念 安城市子ども議会 ... 8月21日

市議会議場において、市内8中学の代表24人が、市の地震対策や環境問題など、市の取り組みなどについて質問をした。

杉浦くんが、震災の影響による電力削減を受け、太陽光発電システム等設置助成事業や、ゴミの減量と環境に関する質問をしました。

神谷さんと佐川さんは、七夕祭りのときの商店街の賑わいと普段の閑散ぶりを視点を、街の活性化を図るために、B1グランプリのように市の特産物を使った料理を宣伝することで安城市をPRしたり、集客のための駐車場を整備したりする環境整備を進めることが大切ではないかと意見をしました。

