

「ほっ」❤️とする保健室からのほけんだより

ほっとけんしつ

令和7年9月22日
学校保健委員会報告
春日部南中学校保健室

第1回学校保健委員会を行いました

9月12日（金）に学校医の先生、先生、学校歯科医の先生、学校薬剤師の先生ご指導のもと、保護者、教職員、3年生保健委員会が出席して学校保健委員会を行いました。参加の皆様ありがとうございました。一部になりますのご報告いたします。



南中の体力と健康診断結果について

◇本校の各学年男女別の平均値と全国平均との比較（Tスコア）

【1年男子】

	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンド投げ	体力合計点
平均	154	46	24	25	49	47	70	9	179	19	36
Tスコア	49	51	50	52	58	47	50	44	47	52	50

【2年男子】

	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンド投げ	体力合計点
平均	161	48	31	31	51	54	89	8	200	20	47
Tスコア	49	47	50	59	55	51	53	50	49	48	53

【3年男子】

	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンド投げ	体力合計点
平均	167	56	34	29	50	53	85	8	214	26	49
Tスコア	51	53	49	49	51	47	48	47	49	52	49

【1年女子】

	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンド投げ	体力合計点
平均	151	43	22	26	50	44	55	9	170	13	49
Tスコア	47	49	50	59	56	48	54	49	51	54	53

【2年女子】

	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンド投げ	体力合計点
平均	155	46	24	27	52	48	63	9	178	15	55
Tスコア	49	49	50	59	55	52	55	52	52	53	55

【3年女子】

	身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンド投げ	体力合計点
平均	156	51	26	28	53	49	61	9	168	16	55
Tスコア	49	54	51	57	54	51	54	48	47	54	52

【体力テストの結果より】

左の表は今年度の男女別での平均値と全国平均の比較となっています。

Tスコアを用いて評価しています。Tスコアは全国平均を50として比較しています。本校では、やや3年男子が平均を下回る結果でしたが、男女で見たときは全体的に平均を超えており、標準的な体力があるという結果でした。

体育の授業では基礎体力をつけるために3分間走や準備運動を多めに取り入れる等体力向上に努めています。

【健康診断結果の結果より】

健康診断の結果で、主に課題となっているものは視力低下です。視力低下は文部科学省の統計においても課題となっており全国的に深刻化している状況です。

今回の学校保健委員会では3年生の男女の3年間の視力低下を比較しました。結果は、男子で視力C（0.3～0.6）が3年間で14%増加、女子はメガネやコンタクトなどで矯正している生徒が2倍となり2人に1人が矯正しているという結果になりました。

今後は、家庭と連携しながら日常生活の工夫や休憩の取り方など総合的な支援が必要だと考えます。

中三男子の視力変化

割合	令和5年 中1	令和6年 中2	令和7年 中3
B	6.3	13.8	6.3
C	14.3	7.7	27
D	4.8	6.2	9.5
矯正	31.7	29.2	30.2

中三女子の視力変化

割合	令和5年 中1	令和6年 中2	令和7年 中3
B	13.6	11.4	4.6
C	12.5	10.2	3.4
D	5.7	5.7	8
矯正	26.1	25	41.4

生徒保健委員会研究発表「睡眠」について



3年生徒保健委員会では、昨年度実施した「睡眠講座」から全校生徒が「睡眠」に対しての意識変化や受験期を迎え、自分たちで睡眠の大切さについて考えてみたいと思い研究テーマとして調べ堂々と発表することができました。今後、発表の様子を動画にまとめ、全校生徒にも周知をしていきます。全校からアンケートをとり、南中学校の課題として考えることができました。学校医の先生方のご指導や保護者のみなさまからの質問などもあり、短時間ではありましたが有意義な協議ができました。

【発表内容と協議の要約】

昨年の睡眠講座を受けて気をつけていることをアンケートで聞いたところ「睡眠時間を確保している」「寝る前にスマホをさわらない」「体内時計を整える」など意識していることがわかりました。一方、課題として寝る前にスマホを触ってしまう人もいます。睡眠時間として最も多かったのは5時間以上6時間未満が65%となっていました。中学生の理想の睡眠時間は8時間から10時間ですが最低でも7時間は寝てほしいです。

教頭先生からは睡眠講座後に意識していることもあり、遅刻が減っていて学習の成果が出ているというお話がありました。

睡眠の質については全体の12%ぐらいの人が「悪い」と回答しました。発表後にも質問があったのですが、そもそも、みなさんが考える「質」とは何でしょうか。保健委員会が答えたのは「ぐっすり眠れないこと」「体が痛くなること」「眠いと感じること」などがあげられました。保健委員会が寝る前にするといふことを5つ提案（右図）しました。保護者の方からは「アロマ」などいい匂いをかぐことやお風呂は寝る直前ではなく寝る時間を逆算して少し時間をおくと一時的に上がった体温が下がり気持ちよく眠れるということも教えていただき調べたことを深め、掘り下げて調べつなげていきたいと保健委員も感じました。

保健委員が提案する

【寝る前にするとよいこと】

1 ゆっくりと入浴しよう

2 体をしめつけないパジャマ
に着替えよう

3 (寝る前は) 照明の光度
をさげよう

4 室温、湿度を快適に保とう

5 寝る前のスマートフォンは
使わないようにしましょう

【学校医の先生方からのご指導】

お名前	指導内容（一部）
先生	中3受験期には睡眠が大切。体力をつけるため寝てゆとりもちにくい自分で管理できるようにしましょう。
先生	睡眠により体内時計はリセットできます。休日でも毎日同じ時間に寝ることが大切です。
先生	寝不足により唾液が出にくくなると言われています。睡眠時間を確保すること、寝る前の歯みがきが大切です。
先生	エナジードリンクにはカフェインが入っており睡眠リズムを崩してしまいます。習慣化しないようにしましょう。

【参加保護者様の感想】

ご参加ありがとうございました。
ご家庭で睡眠や健康について話し合う時間
を作っていただけると嬉しいです。

家庭での視力低下防止の取り組み

スマホの使用時間
やテレビとの距離を
気にして伝えています。

暗いところでスマホ
や本を見ない。スマ
ホ・タブレットの使用
時間を決めている。

遠くを見ることを意
識させ、睡眠をしっか
りとすること。

睡眠の発表について

アンケートをとて
上手にまとめている
と思いました。

家族で「睡眠」につ
いて話し合おうと思
います。

体内時計を確保す
ることが大事だとわ
かりました。

