

# 高等学校編

---

学校名	鳥取県立鳥取西高等学校
テーマ	生活習慣(スマホ依存の予防)について
出席者	学校医・学校歯科医・学校薬剤師、保護者(PTA保健環境委員)、本校職員、生徒保健委員
学校規模	生徒数 882人
開催日時	平成 29年 12月 7日 (木) 15時50分～ 16時50分

### 1 学校の実態及び地域の特徴

保健環境部を中心に、PTAや家庭・地域の協力を得ながら、「文武併進の基礎を培う心身の健康を自己の状況に応じて、適切に管理・改善していく生徒の育成」を学校保健目標としている。

本校の健康づくりの取組を支える健康管理面については、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の協力が大きい。同様に、保護者の生徒への関心の高さが健康づくり推進の支えとなっている。

将来、自立した社会人となるためには、生徒自身が自己の健康管理や健康づくりに取り組む意欲や態度が必要である。そのため、近年では、生徒保健委員会活動を通じた生徒の企画プロジェクトによる、「生徒による生徒のための健康づくり」の取組を展開している。

### 2 近年の学校保健委員会「議題」

年度	議 題
平成28年度	西高生徒の健康課題について「夜12時以降のよりよい過ごし方について」
平成29年度	西高生徒の健康課題について「生活習慣(スマホ依存の予防)について」

### 3 学校保健委員会の構成メンバー

○学校医、学校歯科医、学校薬剤師、教職員(校長、副校長、教頭、事務長、保健環境部長、保健体育主任、教育相談主任、保健体育科主任、学年主任、養護教諭)、PTA代表(保健環境委員長、副委員長、部員、執行部代表)、生徒代表(生徒保健委員)

### 4 本事例のねらい

- (1)生活習慣アンケートの結果から実態を知り、スマホ依存の予防の重要性について協議する。
- (2)家庭と学校が連携を図り、健康問題について共に考え、よりよい生活習慣の習慣化へつなげていく。

### 5 開催までの手順

9月	20日	原案作成
9月	28日	生活習慣アンケート実施
10月	12日	生活習慣アンケート結果集計
10月	26日	学校保健委員会開催通知発送
11月	29日	資料完成・資料事前発送(学校医等へ持参)
12月	6日	事前打合せ(管理職、保健環境部長、保健体育主任)

### 6 開催にあたって配慮したこと

- (1)学校医の意見や考え方を協議に反映させるため、資料を事前に学校等へ持参し、打合せを行った。当日欠席の学校医からは事前に指導助言をいただき、当日の協議や指導助言へ意見として反映させた。
- (2)報告時間を短時間にし、協議時間を多めにとり、参加者全員が発言できるよう配慮した。資料を読めば分かることは、「お読みください」で時間短縮した。生徒や保護者の活動が前面に出るよう工夫した。生徒活動報告と協議の問題提起は、パワーポイントを用いて視覚的に分かりやすいように工夫した。
- (3)協議の進行は生徒、発表は保護者をお願いした。方法としてはKJ法を用いて実施し、参加者全員から必ず発言があるよう、参加型の協議をここ数年行っている。最初に個人作業で、参加者が課題解決の意見を考え、次に班内で意見を発表し合い、同じような意見をまとめる。最後に各班の発表を聞き、シェアリングを行った。

## 7 会議の概要

### ○議事の流れや担当者等

- 1 開会(教頭)
- 2 あいさつ(学校長)
- 3 報告(1)本校学校保健に係る報告(保健体育主任) (2)PTA保健環境委員会活動報告(保護者代表)  
(3)生徒保健委員会活動報告(生徒保健委員)
- 4 協議 (1)問題提起と協議のやり方の説明(養護教諭) (2)3班で協議(進行:生徒保健委員)  
(3)班内の意見交換(参加者全員) (4)シェアリング(発表:保護者代表)
- 5 指導助言(学校医・学校歯科医・学校薬剤師)※欠席者については、資料の指導助言を持って代える。
- 6 御礼の言葉(学校長)
- 7 閉会(教頭)

## 8 会議の記録

議事の流れ	主な発言・活動内容
1 開会	(教頭)全体の司会進行
2 あいさつ	(校長)「生徒の学校生活(学習と部活)を支えるのは心身の健康、衣食住の環境が整うこと。トータルなケアが必要だが、生徒が社会に出るときに自己管理できることも大切。本日は、様々な助言をいただきたい。」(2分)
3 報告	
(1)本校学校保健に係る報告	(保健体育主任)ポイントだけを伝える。資料2ページ分。(2分)
(2)PTA保健環境委員会活動報告	(保護者代表)「PTA保健環境委員会講演会」について報告。資料2ページ分(5分)。
(3)生徒保健委員会活動報告	(生徒代表3名)季節ごとに必要な啓発活動(熱中症予防・感染症予防)や生徒が企画する健康教育・プロジェクトについて報告。資料2ページ分。パワーポイントを用いて発表(8枚)。(6分)
4 協議	
西高生徒の健康課題について「生活習慣(スマホ依存の予防)について」	【協議】3班に分かれて(もともと意図的な席次)協議。(協議全体で30分)(養護教諭)問題提起→説明、タイムキーパーを行う。(生徒)班内の司会進行を行う。【個別作業】各々の立場での課題解決法を付箋に書く→【意見発表】班内で一人ずつ発表。模造紙に貼っていく。→【集約】同様の意見をまとめる。班の意見をまとめる。【シェアリング】(保護者代表)が各班のまとめを全体に発表する。
5 指導助言	
6 御礼の言葉	(学校医・学校歯科医・学校薬剤師)各自の立場から指導助言(1分×5人)(保護者代表)執行部から感想(1分)
7 閉会	(校長)「それぞれの想いが伝わる学校保健委員会だった。学校医の先生方の指導助言を生かし、これからの保健教育に生かしたい。」(1分) (教頭)閉会

## 9 事後の活動

- 12月12日 参加の学校医・学校歯科医・学校薬剤師・保護者へ礼状を出す。
- 12月12日 保健だより(学校保健委員会特集号)を全校生徒、学校医等へ配布。  
保健だよりをホームページにもアップ。
- 12月21日 PTA常任委員会で保健環境委員会委員長から、他のPTA委員へ活動報告。
- 12月25日 1年学年集会で「スマホ依存の予防について」問題提起(学校保健委員会での報告も兼ねる)。
- 2月 1日 『鳥城』(鳥取西高等学校誌)の保健環境部のページにも、学校保健委員会報告を載せる。

## 10 成果と課題

【成果】参加型の協議を行っているため、参加者からは大変好評。生徒の主体的な活動(発表・進行)が、特に好評。学校医等からも「例年の取組、課題がそうであったように、今年も生徒の実生活に密着したテーマで論議されることを期待」「生徒、保護者に直接会って話を伺うことができ、また、健康診断結果の感想・意見を述べるので有難い。参加者の健康の一助になるといい」等の意見をいただいている。

【課題】例年「全校生徒に還元するべき」という意見をいただく。保健だより・HP等で報告はしているが、大切なのは、生徒自身が実態を把握し、生活習慣について振り返り、改善する機会を得ることである。昨年までの反省を生かし、本年度は事後に1年学年集会で問題提起を行った。今後、全校で考える機会を考えたい。

## 11 資料

- (1)生徒保健委員会活動報告(パワーポイント資料)
- (2)保健だより学校保健委員会特集号

## 平成29年度 生徒保健委員会活動報告

### 生徒保健委員会の組織活動

- ① 季節ごとに必要な啓発活動
- ② 健康教育☆プロジェクト



### ①季節ごとに必要な啓発活動の実施

- ・熱中症ゼロ ☆ プロジェクト (6月~9月)
- ・感染症予防 ☆ プロジェクト (10月~2月)



熱中症の予防について啓発 (6月 環境LHR)

### ②健康教育☆プロジェクト



座談会「日焼け予防教室」



西高祭「声とダンスと心の教室」

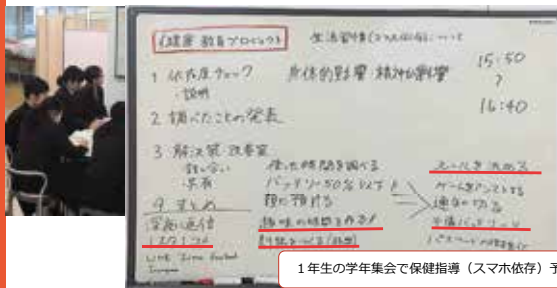
### 西高生の生活習慣について考えよう！

#### ～スマホ依存～

1. 携
  2. 汽
  3. 自
  4. 携
  5. 食
  6. ト
  7. 布
  8. 携
  9. 学
  10. 携
11. 携帯電話のバイブレーションが震動していると勘違いすることがある
  12. 携帯電話以外に楽しいことがない
  13. 携帯電話が一番楽しい
  14. 電話をするよりメールの方が意思が伝わる
  15. リアル友だちより、ネット友だちの方が多い
  16. 深刻な相談はリアルな友だちよりネットの友だちの方が相談しやすい
  17. 友だちと一緒にいてもずっと携帯電話を使っている
  18. 一日のほとんどを携帯電話をいじって過ごす
  19. 携帯電話がないと不安になる
  20. インスタグラム等のSNS映えを気にして写真を撮っている

※Addiction-依存症-[https://angels-eyes.com/net\\_a/check.html](https://angels-eyes.com/net_a/check.html)に  
加筆修正

### 解決方法、改善策を話し合いました



1年生の学年集会で保健指導(スマホ依存)予定

### 12月はAct Against AIDSプロジェクト

1・2年生が12月12日(火)～13日(水)  
学校周辺で街頭キャンペーンを行います！



(昨年の街頭キャンペーンの様子)

FM鳥取でのラジオ放送、本日17:30頃！  
「アフターファイブ・インフォメーション」



(今年のラジオ収録の様子)

### 今後の取組について

目標達成や進路実現のためには、心身の健康が最も大切と言えます。これらからも定期的な活動を徹底するとともに、自分たちで気づき、行動できるような生徒主体の活動を充実させていきたいです。



ご清聴 ありがとうございました

# 保健だより 学校保健委員会特集号

平成29年12月12日  
鳥取西高等学校

12月7日(木)、学校保健委員会を実施しました。これは例年、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、PTA 保健環境委員、教職員で本校学校保健の課題などを話し合う会です。本年度も、生徒保健委員会の代表6名を加え、参加者の各立場から提言をいただく協議を中心に行いました。

## 報告



澤田 PTA 保健環境  
委員長さんより報告

- ▽本校学校保健に係る報告：「定期健康診断結果」等を保健体育主任が報告。
- ▽PTA 保健環境委員会報告：「PTA 保健環境委員会講演会」について、PTA 保健環境委員長が報告。
- ▽生徒保健委員会活動報告：「健康教育・プロジェクト」活動等を生徒代表が報告。

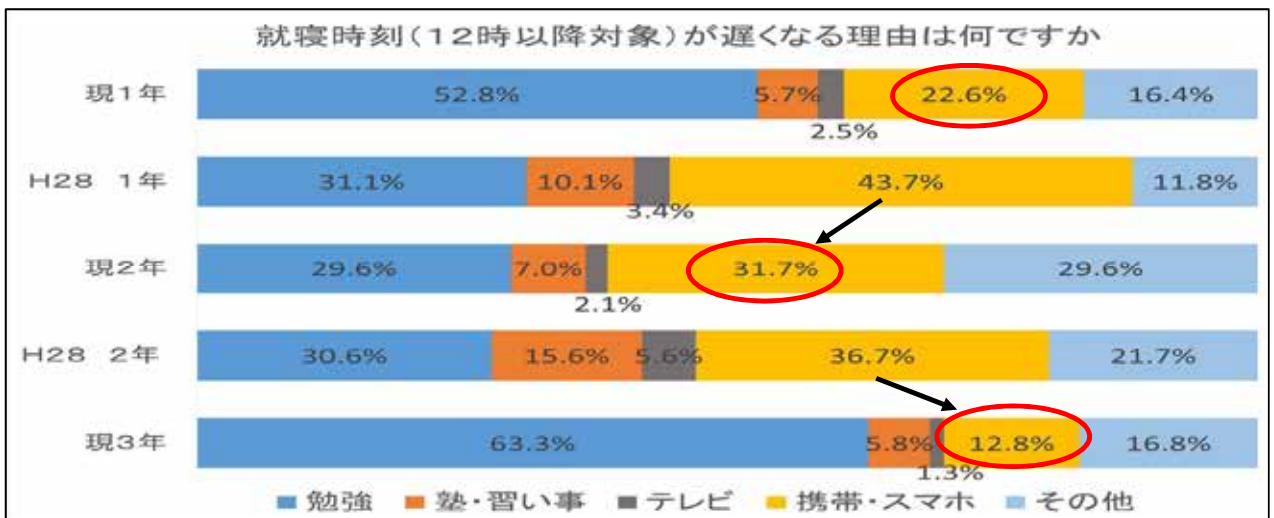
生徒代表が、季節ごとの啓発活動（熱中症・感染症予防）や自分たちが企画運営した「健康教育・プロジェクト」活動について報告しました。



## 協議：西高生徒の健康課題「スマホ依存傾向の予防」

【9月のライフスタイル自己点検からみた西高生の実態】

夜12時以降の就寝が3年67.9%、2年46.1%、1年51.4%という状況でした。就寝時刻が遅くなる原因は、3年生と1年生の第1理由は「勉強」でそれぞれ63.3%、52.8%でしたが、2年生の第1理由は「携帯・スマホ」であり、31.7%でした。昨年度の9月と比較すると、就寝時刻が遅くなる理由として「携帯・スマホ」は、3年は36.7%から12.8%に、2年生も43.7%から31.7%に減少しており、昨年度の健康課題を意識して、改善しようとしている様子が伺えます。



しかしながら、依然として2年の3割、1年生の2割が「携帯・スマホ」を原因とした就寝の遅さになっていることや一部の生徒の中には、「スマホ依存予備軍」が疑われる生徒もいること等から、予防的に「スマホ依存」について、話し合ってみる必要性を感じました。

▼協議テーマを「スマホ依存の予防」として、3班に分かれて、生徒の進行で、課題解決に向けて話し合いました。参加者各々の立場(生徒、保護者、学校医等、教職員)から、提言をいただきました。

<b>スマホにはスマホで対応</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スマホ依存対策アプリを入れる。</li> <li>・アプリで使いすぎをふせぐ。</li> <li>・ブラウザに制限をかける。</li> </ul>	<b>家族とコミュニケーションを</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親もスマホを使う時間をコントロールする。</li> <li>・スマホに依存しなくても、家族で過ごす時間をつくる。</li> </ul>	<b>「依存」の原因を探る</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の心理状態、依存の原因を知る。</li> <li>・その上で自分自身でコントロールする。</li> <li>・アカデミックに使っている人を見せる。</li> </ul>
<b>電源を切る・断捨離する</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・通知をオフにする・電源を切る。</li> <li>・「放置・返信できません」を宣言する。</li> <li>・デジタル・デトックスに参加する。</li> </ul>	<b>〈 協議テーマ 〉</b>  <b>「スマホ依存の予防」</b>	<b>家庭でスマホ利用のルール作りを</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用しない場所・状況を決める。使用時間、約束事を決める。夜は使わない。</li> <li>・使った分だけ、お小遣いから天引きする</li> </ul>
<b>使う場所・充電の場所を決める</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の部屋で使用しない。持ち込まない。</li> <li>・手元に置かない</li> <li>・充電器をリビングに置く。</li> </ul>	<b>ブルーライト・バイオレットライト</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ブルーライトではなく、自然界にあるバイオレットライトが近視抑制に効果があります」学校眼科医の八田先生より</li> </ul>	<b>高校生なので自己管理を！</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高校生なので、自分でルールを作り守る。</li> <li>・帰宅後のスケジュールを自分で決めて行動する。五感を使う。趣味を持つ。</li> </ul>

【A班】高校生なので、「親が決めたルールだから」ではなく、「自分で決めたルールだから」と守ってほしい。しかし、親は「任せる」だけでなく、きちんと見守ってほしい。便利さもあるので、有効活用してほしい。

【B班】子どもには、自分で考えて、自分自身でコントロールできるようになってほしい。家族間でコミュニケーションがしっかりとれていると、スマホに依存しないのではないかと考える。

【C班】スマホ依存対策アプリやデジタル・デトックス（スマホを預け、自然に親しむツアー）等もあると知った。持たないのがベスト。先生に預かってもらって、勉強に専念する方法もあるが、自己管理を望みたい。



A班



B班



C班

## 指導助言 御参加の皆様、貴重なご意見有難うございました。

- ▽谷口昌弘 学校医 「今季のインフルエンザ対策。予防接種は12月中に注射すればOKだと思います。適切な睡眠と栄養をとり、体力を保持して免疫力を高めて下さい。」
- ▽太田隆子 学校歯科医 「歯みがき習慣をつけてほしい。生徒さんからそういう意見がでていて安心しました。高校3年生は、卒業するまでにう歯の治療を終えていただきたい。」
- ▽松本修司 学校歯科医 「心下痞塞（しんかひそく）すれば百慮皆錯（ひゃくりよみなあやま）る（心の奥底がふさがると、全ての考えも計画も誤ったものになる）歯周病も同じと考えます。」
- ▽泉本博司 学校歯科医 「う歯は少ないが、歯肉炎・歯並びが悪いことが気になります。今年度の検診態度は非常に良かったと思います。今後も他者を思いやる想像力を期待します。」
- ▽大村匡由 学校薬剤師 「学生の皆さん、環境もすばらしいです。楽しい3年間を過ごして下さい。」
- ▽坂田正樹 PTA代表 「協議内容が活発で意見交換できたことが、驚きであり、学びでありました。」

最後に、山本学校長から「それぞれの想いが伝わる学校保健委員会だったと思います。学校医の先生方の指導助言を生かし、これからの保健教育に生かしていきたい。」という挨拶で閉会しました。

学校名	鳥取中央育英高等学校
テーマ	歯科保健について
出席者	学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員、本校職員、生徒会執行部・保健委員会
学校規模	生徒数443人
開催日時	平成26年10月30日(木) 16時～17時

### 1 学校の実態及び地域の特徴

鳥取県中部に位置する1学年4クラス(体育コース1クラス、普通コース3クラス)の普通科高校。勉学と部活動の文武両道を図っている。高校が所在する北栄町にとっては地域の高校という意識が強く、学校が進める地域探究の時間の協力協定を結ぶなどあらゆる場面で支援と協力をいただいている。

### 2 近年の学校保健委員会「議題」

年度	議 題
平成25年度	生徒の健康課題について、授業に意欲的に取り組むために～健康管理の立場から～
平成26年度	生徒の健康課題について、「なぜ、歯科受診率が低いのか」

### 3 学校保健委員会の構成メンバー

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員、本校職員、生徒会執行部・保健委員会

### 4 本事例のねらい

歯科検診、歯科治療状況、歯みがき実施状況の結果から、歯みがき実施、歯科治療の重要性について協議する。

### 5 開催までの手順

9月	11日	原案作成
9月	18日	学校保健委員会開催通知発送
9月	18日	学校保健委員会資料発送

### 6 開催にあたって配慮したこと

- (1)当日のプレゼン用のパワーポイント原稿を印刷して資料として事前に送付した。
- (2)参加者30人を5つの班に分け、テーマについてグループ討議とした。

### 7 会議の概要

- 1 開会あいさつ(校長)
- 2 出席者自己紹介(委員各自)
- 3 報告(保健体育主事)
- 4 学校医、学校歯科医、学校薬剤師講話
- 5 グループ討議
- 6 各グループの発表、指導助言(各グループ代表、学校医、学校歯科医、学校薬剤師)
- 7 閉会あいさつ(教頭)

## 8 会議の記録

議事の流れ	主な発言・活動内容
1 開会のことば 2 開会あいさつ 3 出席者自己紹介 4 報告  5 学校医、学校歯科医、学校薬剤師講話  6 グループ討議 7 各グループの発表、指導助言  8 閉会あいさつ 9 閉会のことば	(1) 昨年度の学校保健委員会の活動報告 (2) 生徒の健康課題 ア 睡眠時間の不足 イ 歯と口の健康づくりへの関心の低さ 歯科検診結果、未治療のむし歯人数(19%)、歯肉炎の実態(35%)、歯科治療状況(27%)、保健委員会による歯と口の健康指導(6,7月)について、昼の歯みがき実施状況(約50%) ウ 保健室来室者(休養者)の多さ 保健室休養者のべ人数(昨年度より増加)、保健室来室生徒の分類(1身体的、2心因的、3怠惰) ○本校は、むし歯、歯肉炎の人数が多い。 歯を失う第一の原因は歯周病。歯石を除去すること、オーダーマードの歯ブラシを持つことなどが対策となる。 ○酸性の飲み物摂取に注意する。コーラ、ジュースは歯に悪い。 ○1グループ6人5グループでKJ法を用いて討議 ○昼に歯みがきができなくても、うがいするとよい。 ○スポーツ選手は歯が命である。手入れをきちんとすること。 ○歯科の受診をしない生徒は決まってきている。 3年間治療しないままだった生徒もおり、残念である。 もっとブラッシング、歯垢除去などの口腔内のことに関心を持ってほしい。

## 9 事後の活動

- OSHR時に、生徒保健委員による「歯と口の健康」についてのクイズや保健指導の実施。
- 歯科未検診の生徒への養護教諭、担任、部活動の顧問等による個別指導の実施。
- 「保健だより」の発行による啓発。

## 10 成果と課題

- 受診率は劇的に改善したとはいえないが5%上昇した。(30%→35%)
- う歯が多い等特に受診してほしい生徒が未受診のままである。家庭(保護者)の協力を得る必要がある。

## 11 資料

- 平成26年度学校保健委員会プレゼン資料



## 平成26年度 学校保健委員会

鳥取中央育英高校

平成26年10月30日(木)

### 生徒の健康課題

1. 睡眠時間の不足  
授業中の居眠りや集中力のなさ  
携帯電話への依存  
→ 学力不振が心配
2. 歯と口の健康づくりへの関心が低い。
3. 保健室来室者(休養者)が目立つ。

### 重点目標

1. 睡眠時間の妨げになっている要因(スマホ、ゲーム、人間関係のストレスなど)を少しでも改善し、授業に集中できるようにする。
2. 歯と口の健康づくりについて知識を深めるとともに、治療率の向上を図る。
3. 保健室来室生徒の状況を的確に把握し、職員や保護者に共通理解を図るとともに、必要に応じて、専門機関と連携を図る。

### 昨年度の学校保健委員会

～授業に意欲的に取り組む生徒を育てよう～  
生徒全体の意識を高めていきたい

- ★睡眠時間のさまたげになっているものを取り除く。  
携帯、インターネット、ゲーム、心配事など
- ★朝食を食べる習慣をつける。  
かむと脳が活性化する。
- ★目標を立て、熱中できるものを見つめる。(メリハリのある生活)
- ★精神を安定させる。  
相談できる人をつくる。  
ほどよい運動



### 身体測定の結果

		身長		体重	
		本校	鳥取県	本校	鳥取県
男子	1年	168.4	168.3	56.8	58.0
	2年	171.1	170.0	60.2	59.5
	3年	171.3	171.2	65.4	63.6
女子	1年	158.0	157.2	51.2	51.6
	2年	158.3	158.1	51.1	52.8
	3年	158.5	158.2	51.4	51.9

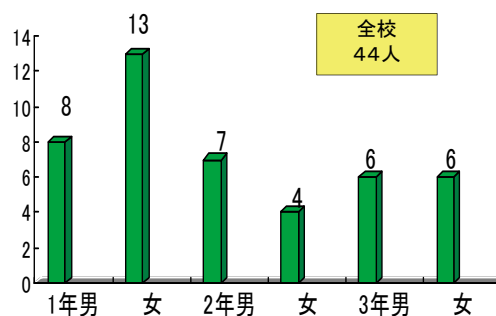
男子  
1年 体重が軽い  
2年 わずかに大きい  
3年 体重重い

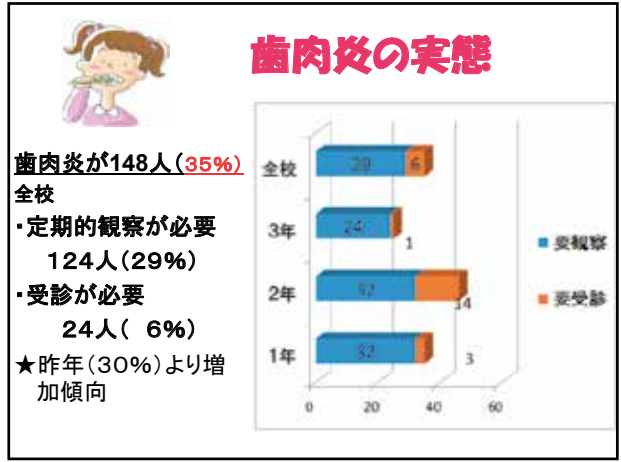
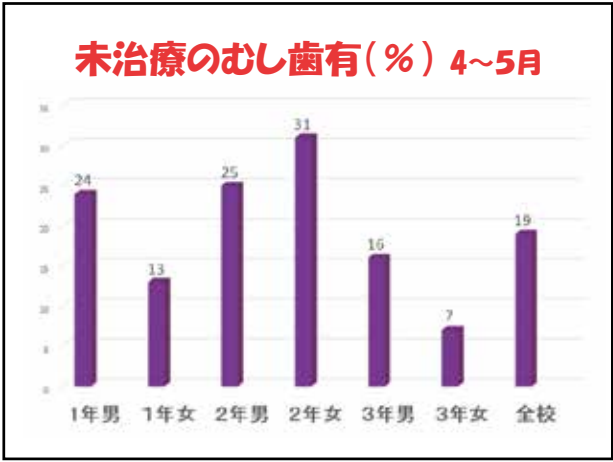
女子  
・ほぼ平均  
・体重が軽い  
・体重が軽い

BMI(体格指数)  
★18未満(やせすぎ) 50人  
1年28人 2年13人 3年9人  
★26以上(太りすぎ) 全校14人

### 歯科検診結果

むし歯なし、歯肉OK、歯垢・歯石なし(人)





### 保健委員会による歯と口の保健指導 6~7月

歯と口の健康

全校 44人むし歯あり 歯肉炎あり  
1年21人 2年11人 3年12人

むし歯保有者

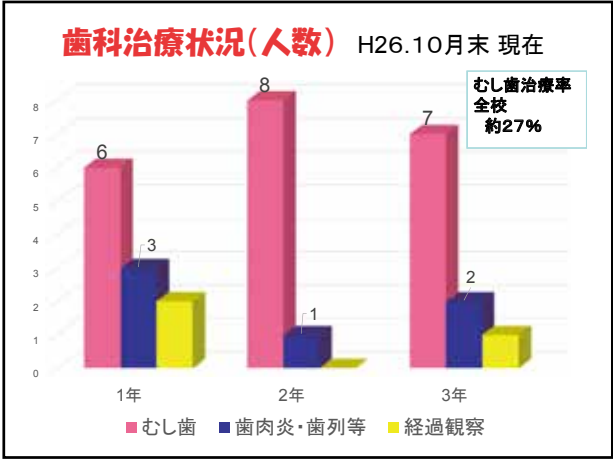
1年 58%  
2年 49%  
3年 41%

歯肉炎 148人(35%)昨年比29%  
歯並び 13人(31%)昨年比36%

歯の歯磨き フラッシング

食事の回数と歯のケア

歯磨機・歯ブラシ



- ### 昼の歯みがき
- ・現在の歯みがき実施率  
1年生 58% 2年生 49% 3年生 41%
  - 昼の歯みがき実施にむけての問題点
    1. 洗面所の確保・・・9月に蛇口の改善
    2. 鏡の不足・・・夏休みに設置
    3. その他(歯みがき道具の保管、時間の確保)

### 保健室休養者のべ人数 (9月30日現在)



### 保健室来室者の生徒の分類

1. 身体的(熱、かぜ、腹痛、頭痛、生理痛など)
2. 心因的(来室理由のほとんどが頭痛か腹痛)
  - ・友達関係
  - ・異性関係
  - ・家庭的
3. その他

### 内科検診、色覚検査、環境衛生検査

#### 1. 内科検診

アトピー性皮膚炎15人、喘息16人、食物アレルギー13人  
姿勢の悪さ指摘23人、腰痛15人、貧血ぎみ25人

#### 2. 色覚検査

3年生希望者を対象に実施 希望者23人(16%)

#### 3. 環境衛生検査

- A. プールの水質検査(7月30日)
- B. ダニ又はダニアレルゲン検査(8月6日)
- C. 教室の空気検査と照度検査(毎年2~3月)

### グループ討議

◎なぜ歯科治療しないの？

標語(歯と口の健康習慣の標語)

- ★健康は 食から 歯から 元気から
- ★良い歯でよくかみ 良いからだ
- ★輝く歯 あなたの笑顔のパートナー
- ★ころがけ ひとつでのびる 歯の命
- ★ごちそうさま おはしをブラシにもちかえる