



保健だより

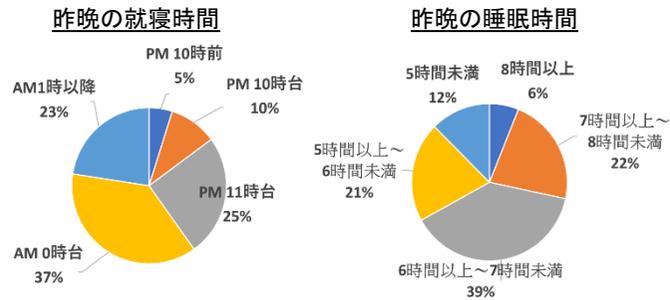
前橋工業高等学校全日制
令和5年12月発行



学校保健委員会が開催されました！

11月9日に本校大会議室にて学校保健委員会が開催され、学校医・学校薬剤師の先生をはじめ、PTA 会長さん、PTA 体育保健衛生委員長さん、学校長、全定保健部職員、生徒保健委員会委員長・副委員長に出席いただきました。今年度は、「食事・睡眠と授業への集中力との関係」をテーマとしました。事前に全校生徒の生活習慣のアンケート調査を行い、「就寝時間」「睡眠時間」「朝食の有無」「昼食の有無」「午前中の集中力」「午後の集中力」について調べました。

それによると、午前0時前に寝た人は40%で、睡眠時間が7時間に満たない人が72%いました。



朝食は86%の人が食べていましたが、いつも食べていない人が60人いました。また、昼食は97%の人が食べていましたが、アンケート当日は、朝も昼も食べなかった人が2人いました。

授業の集中力については、午前中は3時間目、午後は5時間目の特に座学の授業で集中力が失われやすい傾向にありました。また、就寝時間との関係を見ると、午前中は10時台に寝た人、午後は10時台・11時台に寝た人の集中力が高くなっていました。睡眠時間については、5時間未満の人は午後の授業で眠ってしまう人が多く、逆に8時間以上寝ている人は、午前の授業で眠ってしまうようでした。

生徒保健委員会の活動としては、「昼食後の眠気対策を検証しよう！」と題して、検証活動①「食後の仮眠（パワーナップ）で、脳の疲労回復！」、検証活動②「食後のウォーキングで血糖値の上昇を抑制しよう！」を実施し、その結果を生徒保健委員が発表しました。活動の効果の感じ方は人によって違いがありましたが、検証活動①②ともに活動を行った日は、何もしない日よりも集中力が高まる傾向にありました。

検証活動①: 仮眠の様子



検証活動②: ウォーキングの様子



生徒保健委員からは、「今回の検証は、昼休み中の限られた時間（約10分間）の活動でしたが、本来は、それぞれ20分間ほど実施するのが理想的だと言われています。今後、高校での授業だけではなく、進学や就職してからも、午後の眠気が起こりやすい時間に、集中力を高めていかなければならない場面が続いていきます。各自、自分にあった方法を工夫して、睡魔と戦ってほしいです。」と意見が述べられました。

学校医の先生方からは、生活習慣について、「食事の栄養バランスは、（高）タンパク、（中）糖質、野菜やフルーツを足すと良い」「砂糖を多く含む炭酸飲料の飲み過ぎ（ペットボトル症候群）は高血糖になるので注意しましょう」、環境面では「冬期は暖房によってCO2濃度が高くなり、眠気が生じやすいので、適切な換気をしましょう」とアドバイスいただきました。

歯や眼の治療は進んでいますか？

1学期に受診勧告を受けた人でまだ受診していない人は、冬休み中に治療を始めましょう！来年度の健診までには治療が完了していると良いですね。3年生は3月末までが医療費無料化の期限となるので、早めの受診をお勧めします！