

学校保健委員会だより

令和8年1月22日(木)

群馬県立高崎北高等学校

1月19日(月)6校時に学校医・静先生及びPTAの役員さんにお越しいただき、学校保健委員会を開催いたしました。当日は、献血普及活動班、環境衛生検査班の活動報告、調査研究班が「高北生が将来生活習慣病にならないようにするためには」のテーマのもと発表しました。関係者の皆様、お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。

今年度のテーマ「高北生が将来生活習慣病にならないようにするためには」

今回は、生活習慣病の中でも食事の部分にフォーカスした。調査班・アンケート分析班・提言班の3班にわかれて発表。調査班は生活習慣病についての概要や朝食との関連、群馬県の取り組みなどを紹介。アンケート分析班は、1, 2 年次にアンケートを実施した結果及びデータを踏まえて考えられる傾向と対策について発表。提言班では、時間栄養学、コンビニ活用法、アプリについて提案。生徒作成のスライドを是非ご覧ください。

→ [生徒発表スライド¥R7 学校保健委員会 高北生が習慣病にならないようにするためには.pdf](#)

参加した生徒の感想(一部抜粋)

- ・食生活に気を付けて健康でいられる期間を長くしていきたい。
- ・自分自身が仮に生活習慣病に患ってしまえば、死と直結してしまうのではないかと危惧していたため、話を聞いたり、アンケート結果についてのスライドで図として見たりすることで正しい知識が得られた。
- ・1日1日の食事が将来の健康につながっていることを説明してくれ、わかりやすかった。
- ・将来、生活習慣病にならないようにするために今できることがたくさんあるとわかった。
- ・生活習慣と肥満の関連がわかった。グラフから日本人の食志向の欧米化が進んでいることを知れた。
- ・食生活を意識する中で手軽に取り組めるアプリやコンビニ食は活用していくべきだと思った。
- ・自分の食生活を振り返るきっかけとなり、改善すべきところが見つかった。
- ・時間を気にして食事をとることがあまりなかったため、気にして食べるようにしたい。
- ・塩分過多や食の欧米化は自分に当てはまることが多く興味を持って話を聞くことができた。
- ・アプリの紹介があり、興味深く、ためになる内容ですごく有意義なものだった。
- ・主に食事について説明し、自分もあてはまるなと思いつつ、親のサポートで成り立つ生活をしている今は簡単に改善できるものでもないと思った。
- ・学校医の静先生の話を聞き、いろいろな視点で見ることが大切だとわかった。
- ・朝食と肥満の関連は知らなかったため勉強になった。
- ・県内の生活習慣病対策を知ることができ、自分も歩くことが好きなので将来の健康のために G-WALK などやってみようと思った。



献血報告

毎年、献血協力者が集まらず苦戦しているところですが、献血セミナーを開催し、保健委員自身が献血について知ることからはじめ、募集活動に励みました。その甲斐あり、119 名から献血に協力してもらえることができました。次年度も継続できるよう推進していきますので、1, 2 年次の皆さん、ご協力よろしくお願いします。



環境検査報告

インフルエンザなどによる学級閉鎖多発、授業中に眠くなることもある、教室の空気がこもり集中力が低下する、昼休み後はお弁当のにおいで気分が悪くなる人がいることなどを踏まえて教室の二酸化炭素濃度測定を実施。その結果、現状の換気状態では、大幅に基準値を上回っていた。そこで換気の必要性を校内に広めようと動画やポスターを作成しました。今後、生徒会クラスルームで動画を配信やポスターを掲示し、啓発活動をすすめていきます。



