

令和5年度

# 学校保健委員会



日時 令和5年12月14日(木) 午後3時40分～  
会場 さいたま市立原山中学校 図書館

令和5年度

## 学校保健委員会次第

司会 保健主事 西田

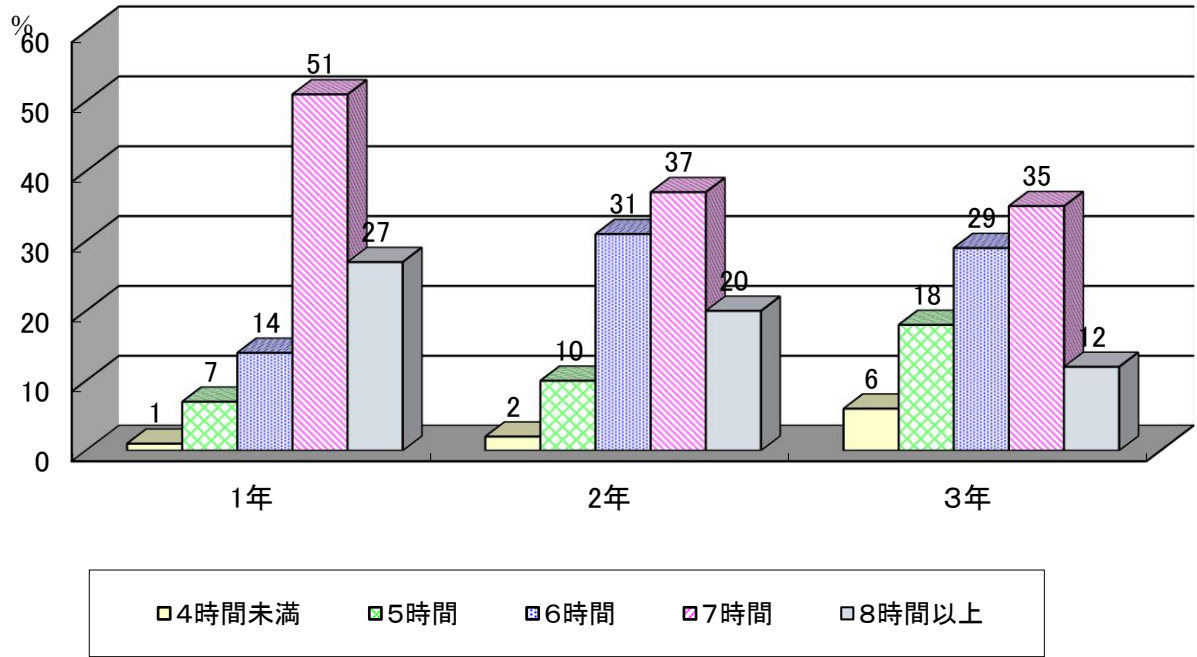
- 1 開会の言葉
- 2 校長挨拶
- 3 校医挨拶
- 4 PTA 会長挨拶
- 5 協議内容
  - 眠りの大切さから元気を学ぼう
    - ・ 保健委員会の生徒がアンケート結果および考察発表
    - ・ 本校 学校薬剤師 柴山雅美先生より御指導
- 6 参加校医より指導講評
- 7 閉会の言葉



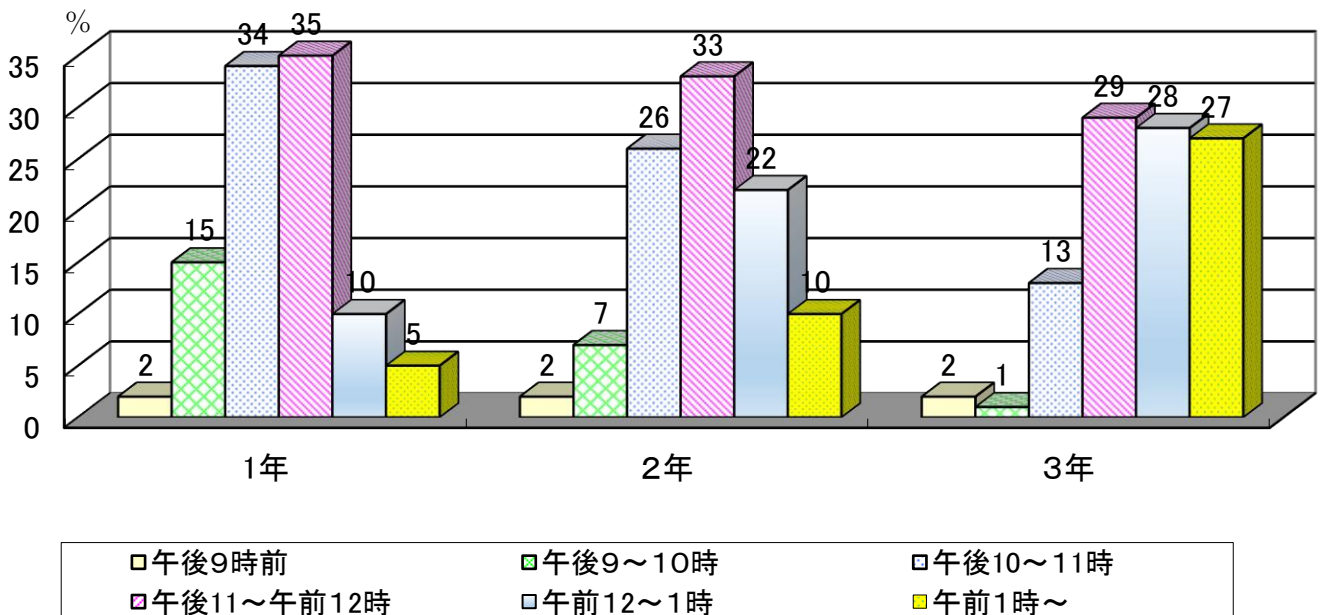
〈表紙イラスト 飛田美琴さん〉

～アンケート集計～

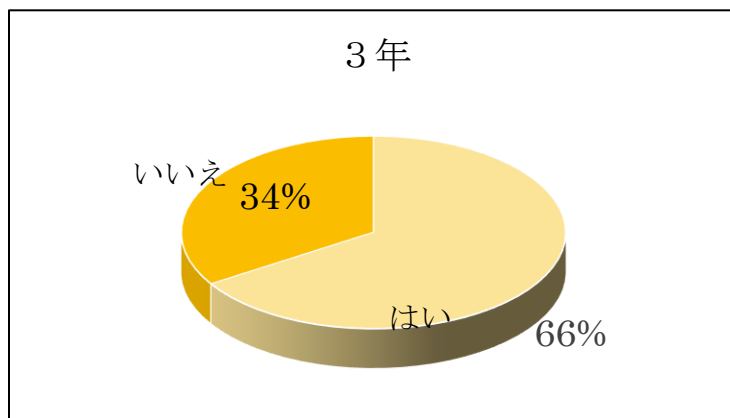
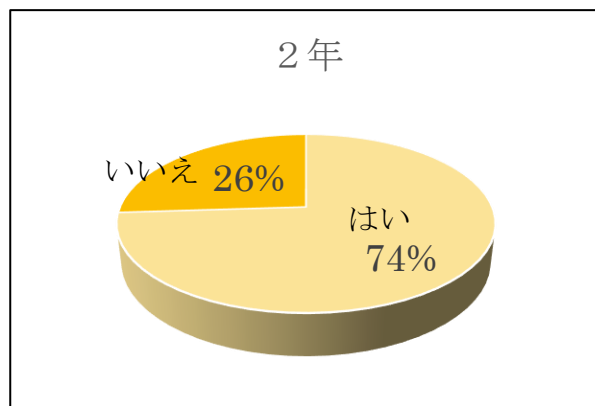
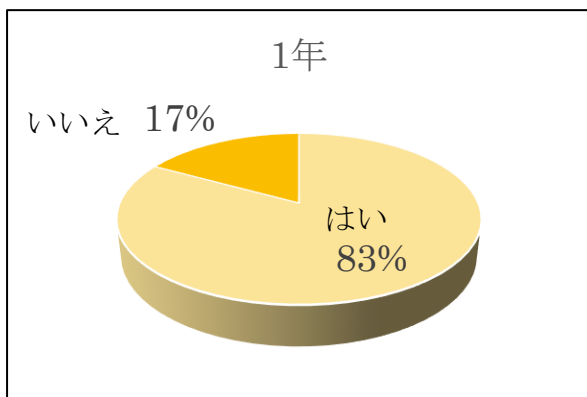
1 1週間の平均睡眠時間は？



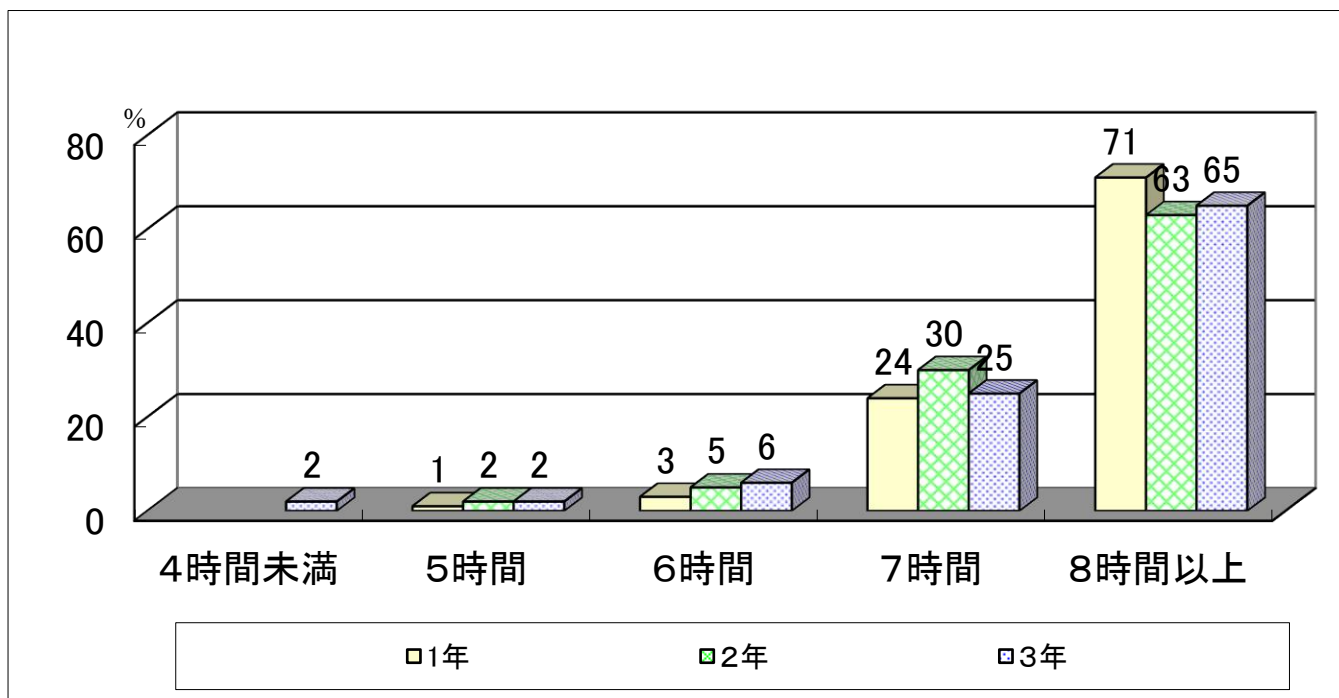
2 昨日寝た時間は？



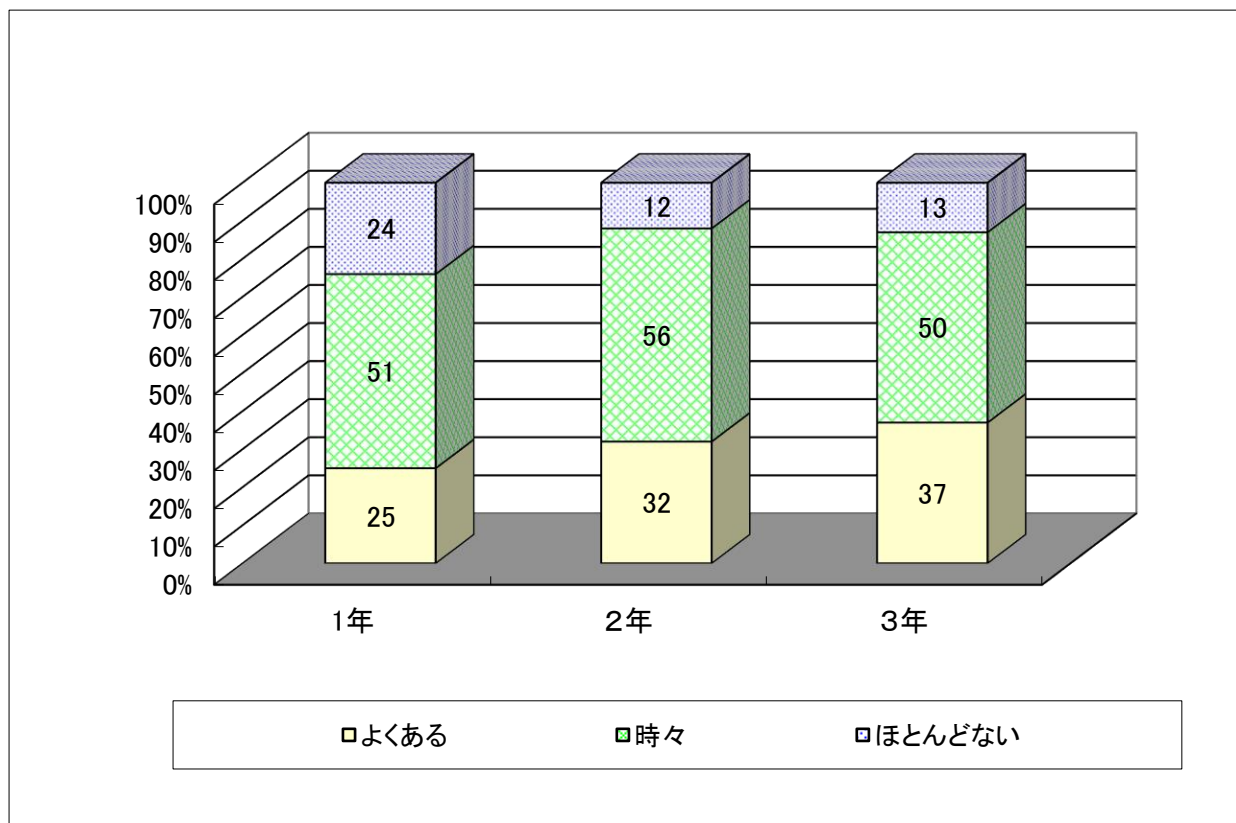
### 3 ぐっすり眠れましたか？



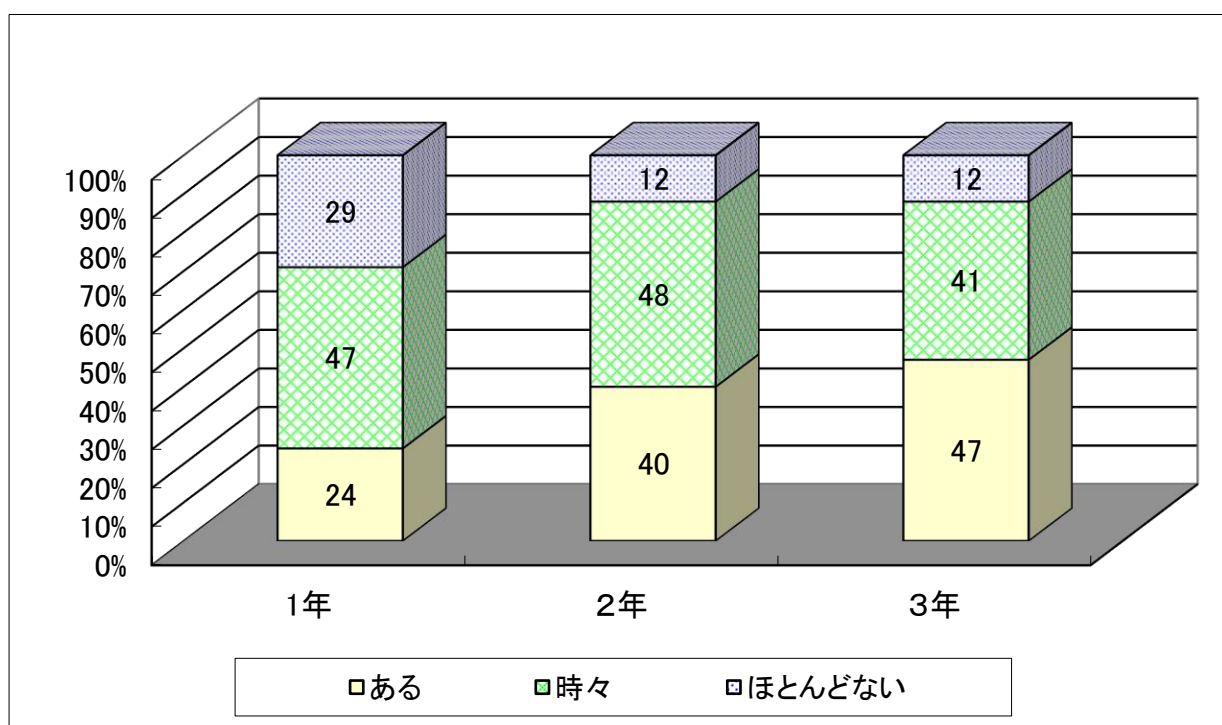
### 4 自分にとって、理想の睡眠時間は？



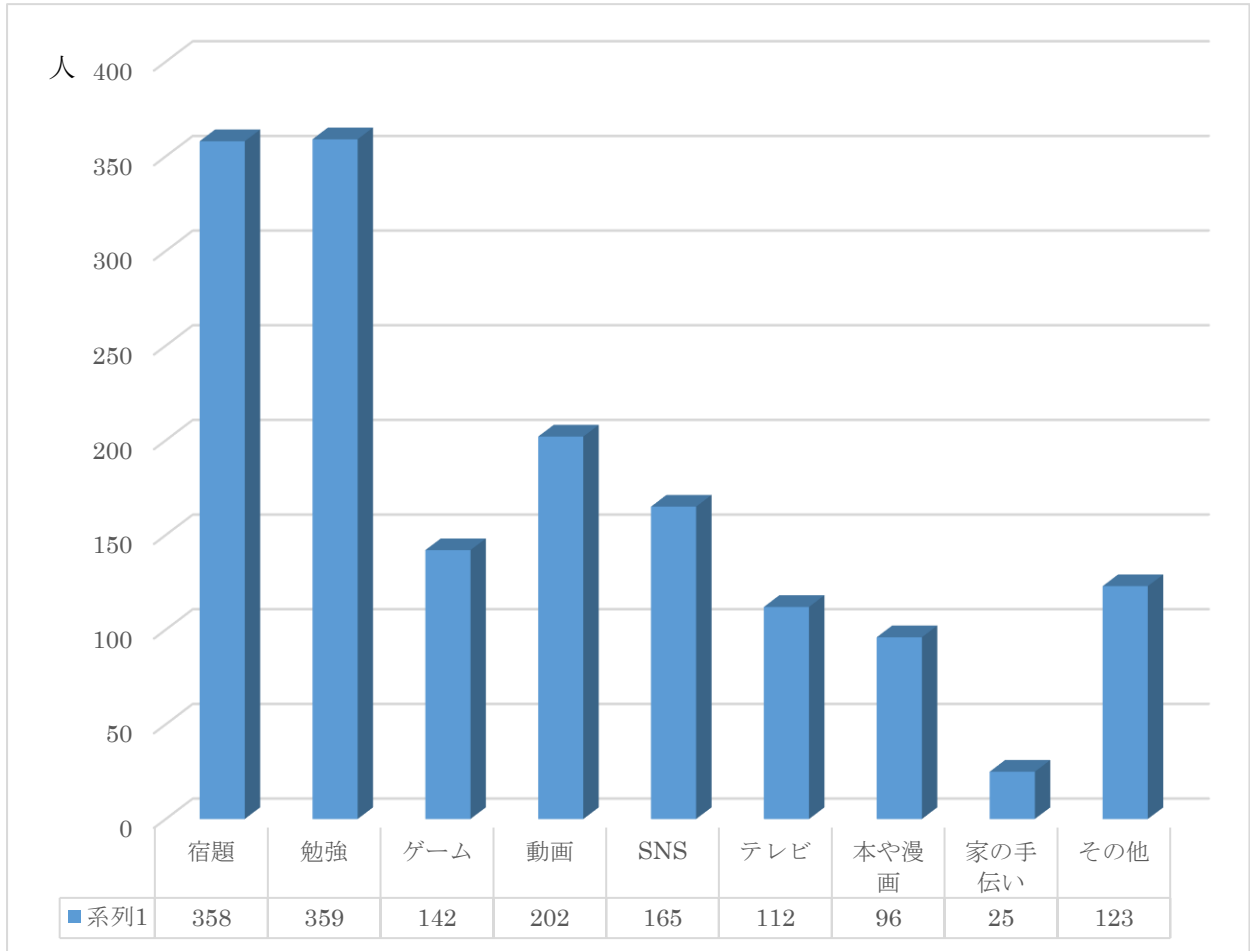
5 授業中、眠くなることがありますか？



6 だるい、やる気がでないことがありますか？



## 7 睡眠時間が取れない理由は？（複数回答可）

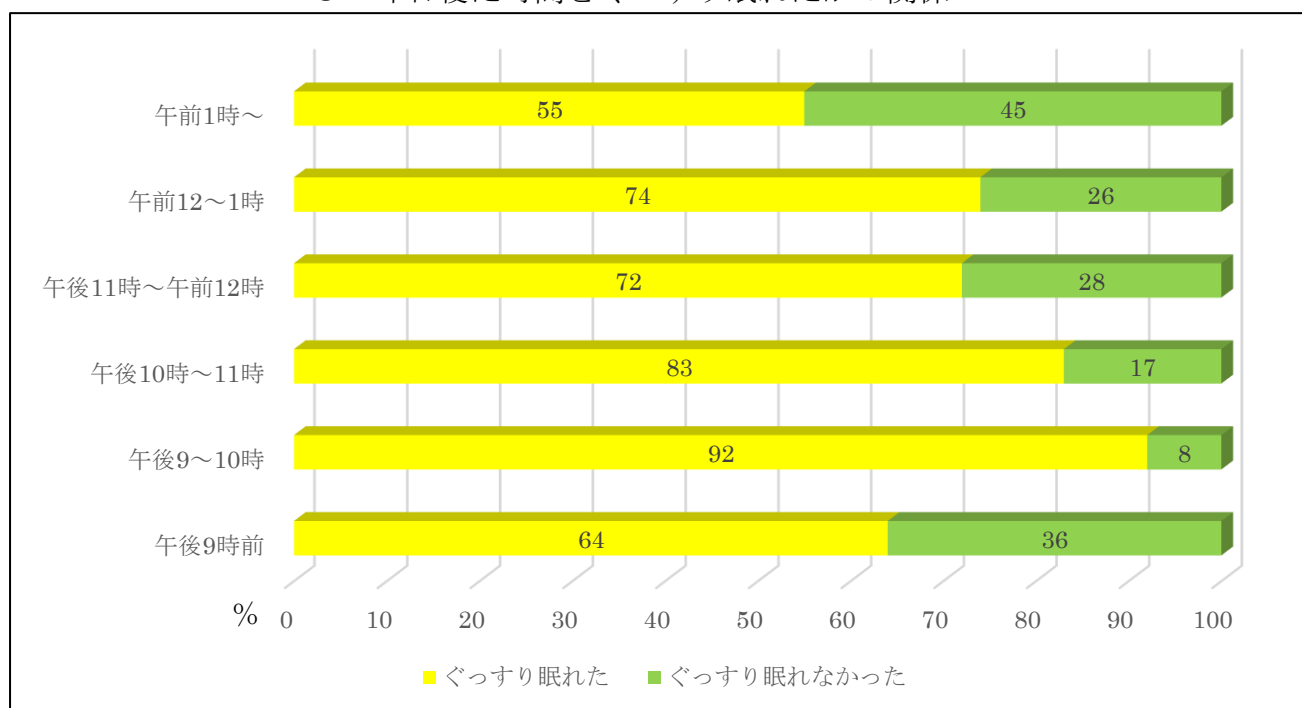


### ○その他

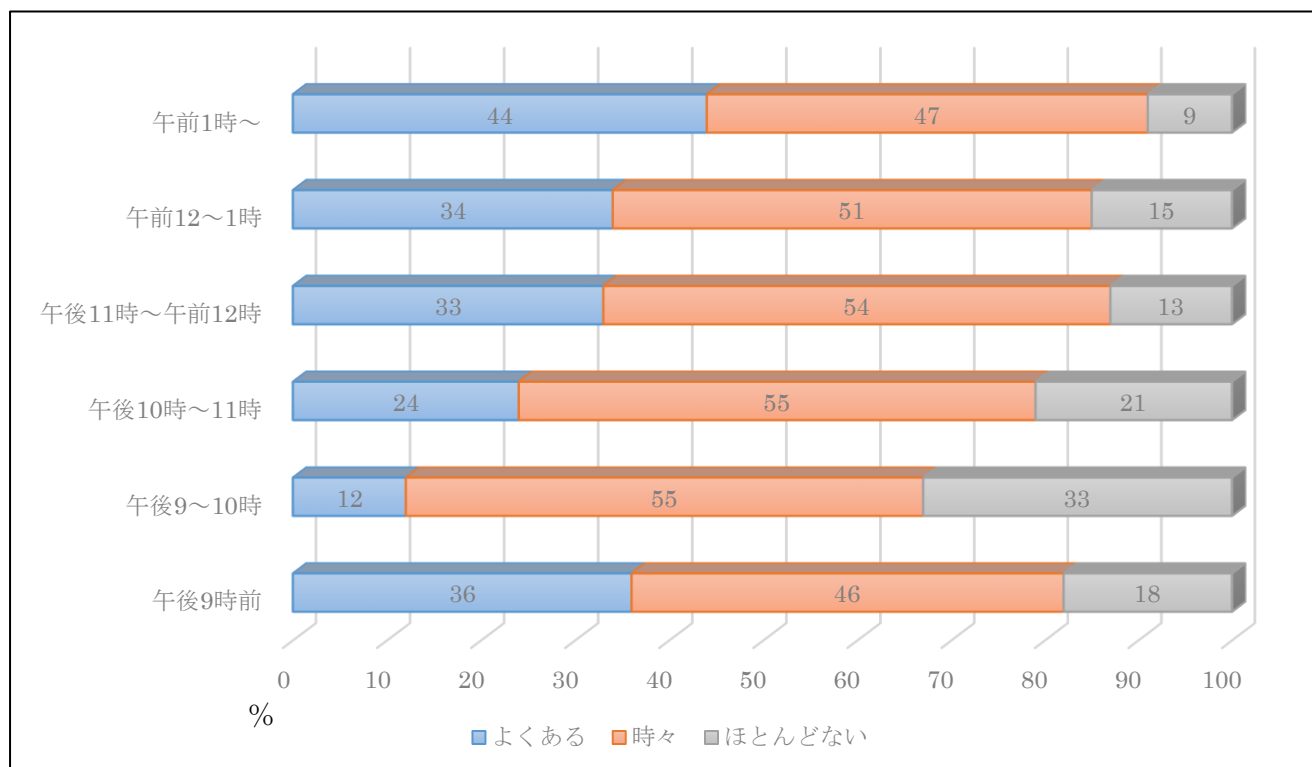
- ・クラブチームの練習 ・習い事 ・塾 ・お腹が空いて眠れない
- ・絵を描いている ・趣味 ・両親の帰りが遅い ・お風呂
- ・不安やネガティブな感情になってしまう ・眠れない 寝つけない
- ・睡眠は十分に取れているので、該当項目なし

○クロス集計

### 8 昨日寝た時間とぐっすり眠れたかの関係



### 9 昨日寝た時間と授業中眠くなることとの関係





- ・睡眠の質をよくするには？
- ・寝る前にしてよいことと悪いこと
- ・理想の睡眠時間
- ・深い眠りにつく方法
- ・目覚ましを使わなくても、自然に起きられる方法
- ・昼間に気をつけること
- ・食べ物との関係
- ・睡眠時間が短い時のフォローは？
- ・睡眠と身長の関係

お忙しい中、学校保健委員会に参加いただきありがとうございます。  
18日までに、アンケート協力よろしくお願いします。

学校保健委員会参加アンケート2023





# 原山中学校保健委員会規約

さいたま市立原山中学校

## 第1条（名称・事務局）

本委員会は、原山中学校保健委員会と称し、事務局を原山中学校に置く。

## 第2条（目的）

本委員会は、本校職員生徒の健康保持・増進に努め、かつ学校保健の重要性を各家庭及び一般地域社会に普及徹底させ、学校保健の向上を図ることを目的とする。

## 第3条（内容）

本委員会は、前条の目的を達成するために、下記の事項について計画または協議する。

- (1) 保健、安全計画に関すること
- (2) 健康診断、健康相談、各種予防接種に関すること
- (3) 学校生活における健康、安全などの教育に関すること
- (4) 学校環境の保健安全等管理指導に関すること
- (5) 保健教育に関すること
- (6) 保健、安全に関する調査統計及びその他に関すること
- (7) その他、生徒の健康安全の増進に関すること

## 第4条（活動）

本委員会の活動にあたっては、必要に応じて有職者の指導及び協力を求める。

## 第5条（委員の構成）

本委員会は、下記の委員をもって構成する。

- (1) 専 門 家 …学校医 学校歯科医 学校薬剤師など医療専門家
- (2) 学 校 職 員 …校長 教頭 教務 保健主事 学年主任 体育主任  
給食主任 安全主任
- (3) 保 護 者 代 表 …PTA 会長 PTA 本部役員
- (4) そ の 他 …必要に応じて関係機関職員、本校職員、PTA 会員、生徒代表  
の出席を認める。

#### 第6条（役員）

本委員会は、下記の役員を置きそれぞれ下記の者があたる。

- （1）委員長 （1名） 校長
- （2）副委員長 （2名） 教頭 PTA 会長
- （3）幹事 （若干名） 教務 保健主事 養護教諭

#### 第7条（任期）

役員任期は1年とする。ただし、再選は妨げない。

#### 第8条（運営及び庶務）

本委員会運営及び庶務には次の者があたる。

教務 保健主事 養護教諭

#### 第9条（会議）

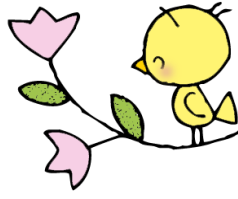
本委員会は、委員長が召集する。

本委員会は、定例会と臨時会の2種類とする。

#### 第10条（附則）

- （1）本規約は、委員長が発議し、委員の承認を得て変更することができる。
- （2）本規約は、令和5年12月14日より施行する。

memo



A series of ten horizontal dashed lines for handwriting practice, spanning the width of the page.

