

令和元年度

生徒保健委員会の活動について

R2.2.27



生徒保健委員の仕事

トイレの手洗い石けんとアルコールの補充

文化祭での衛生チェック

健康診断での補助

体育大会での救護活動

アンケート結果をもとに考察する



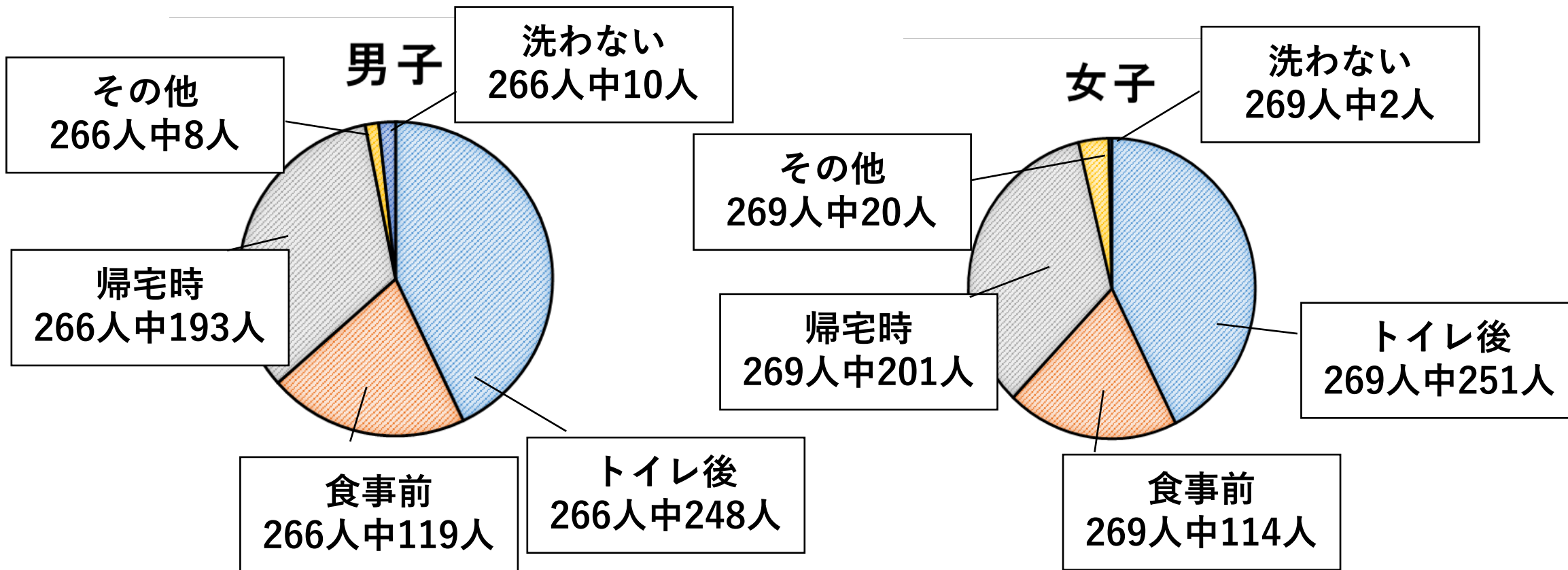
アンケート調査

トイレの手洗い石けんはどれくらい活用されているのか。
毎日何を食べているのか。
毎日眠れているのか。

12月18日にアンケートを実施
男子266名 女子269名 合計535名

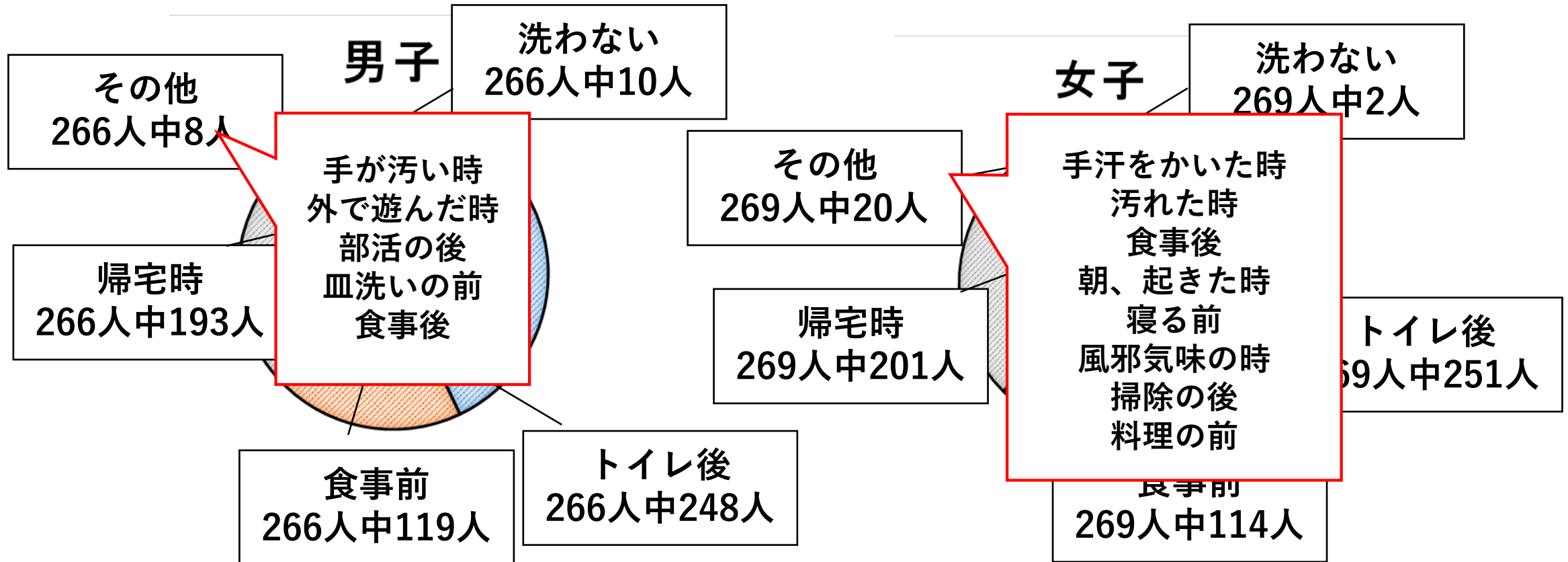


どんな時に手を洗いますか？



- トイレの後と、帰宅したときに洗う人が多い
- 食事前に洗う人は、他と比べると少ない
- 1日手を洗わない人や、トイレの後でも洗わない人もいる

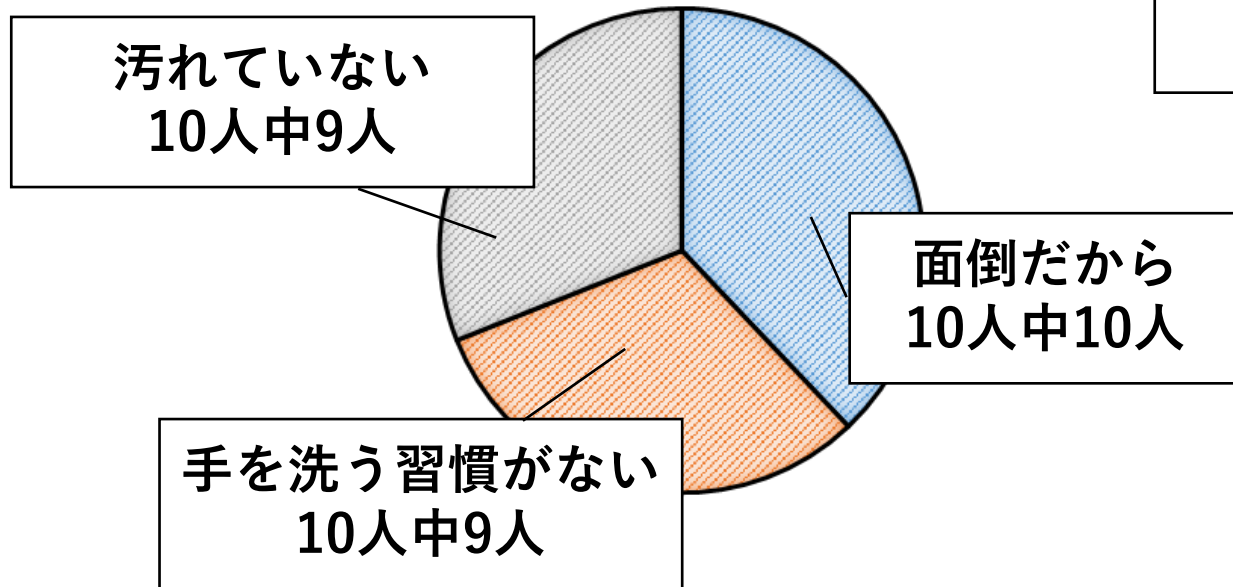
どんな時に手を洗いますか？



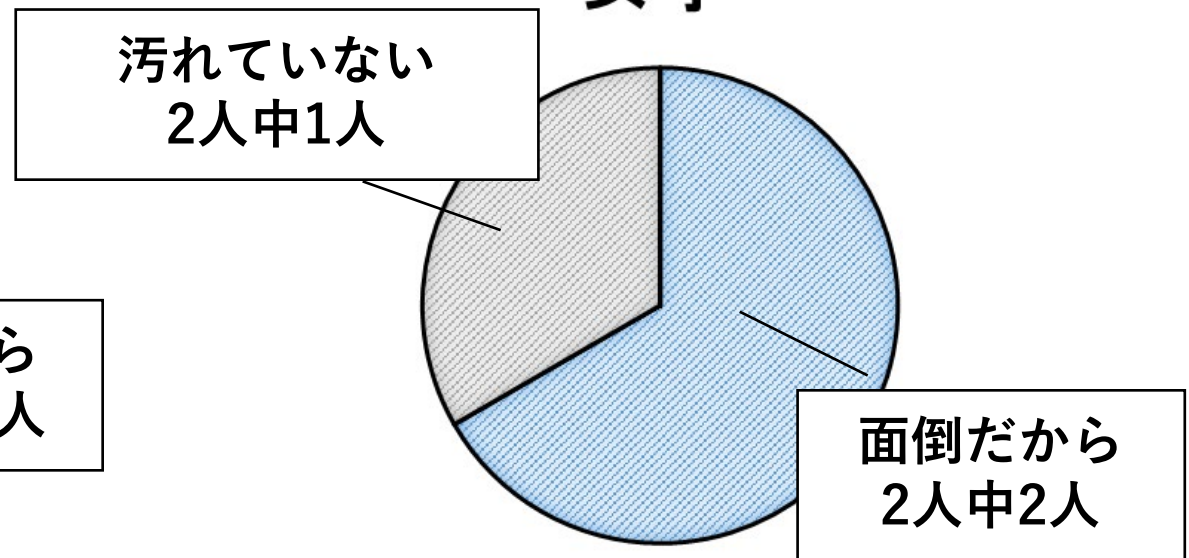
- トイレの後と、帰宅したときに洗う人が多い
- 食事前に洗う人は、他と比べると少ない
- 1日手を洗わない人や、トイレの後でも洗わない人もいる

手を洗わない理由はなんですか？

男子

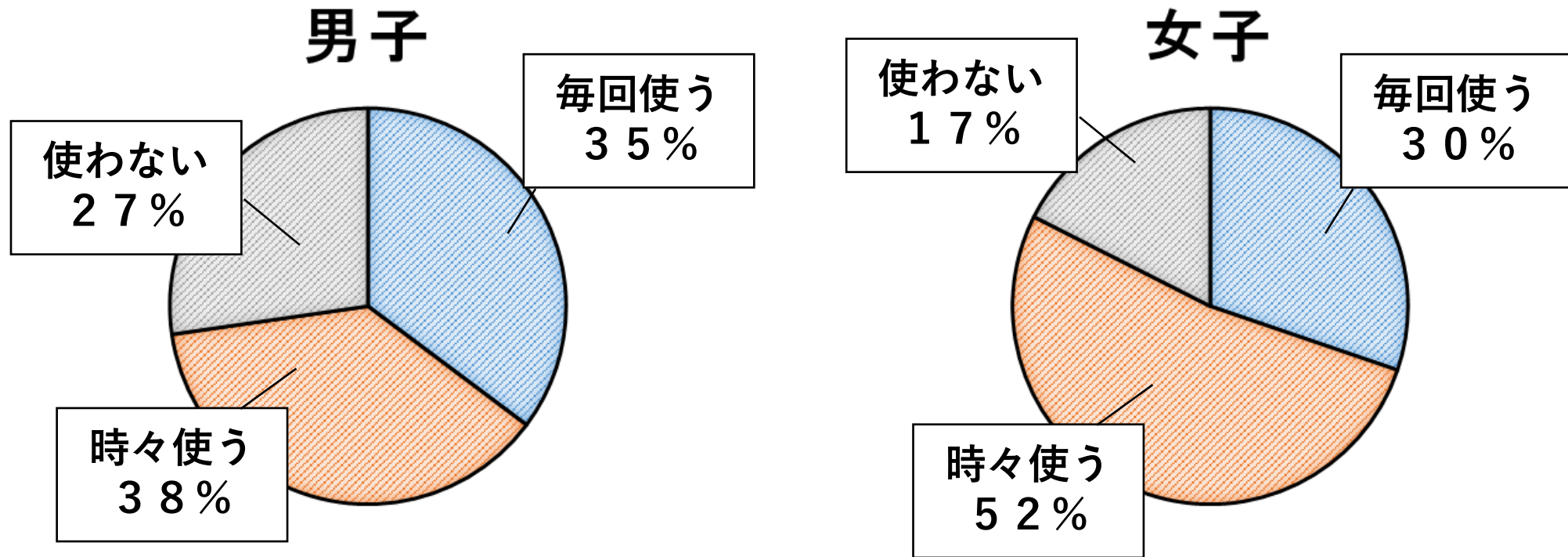


女子



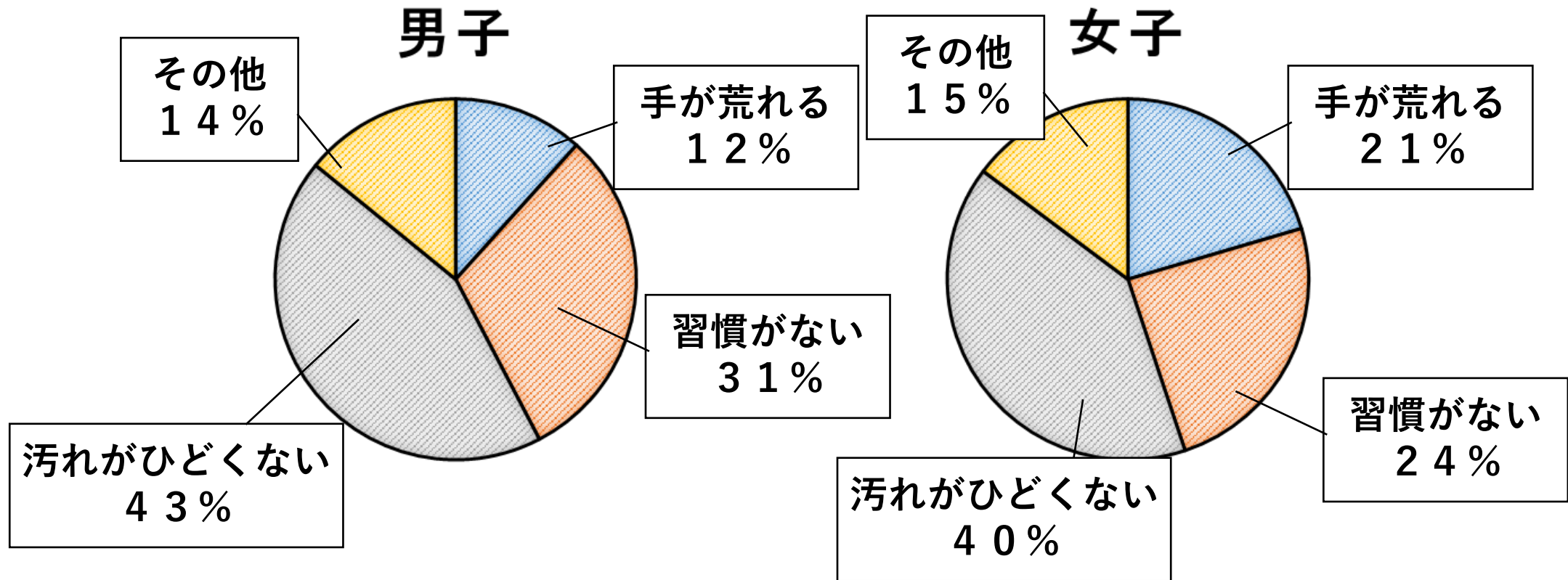
- 「面倒だから」は100%
- 「汚れている」という状態は人それぞれ違う

学校にあるハンドソープを使っていますか？



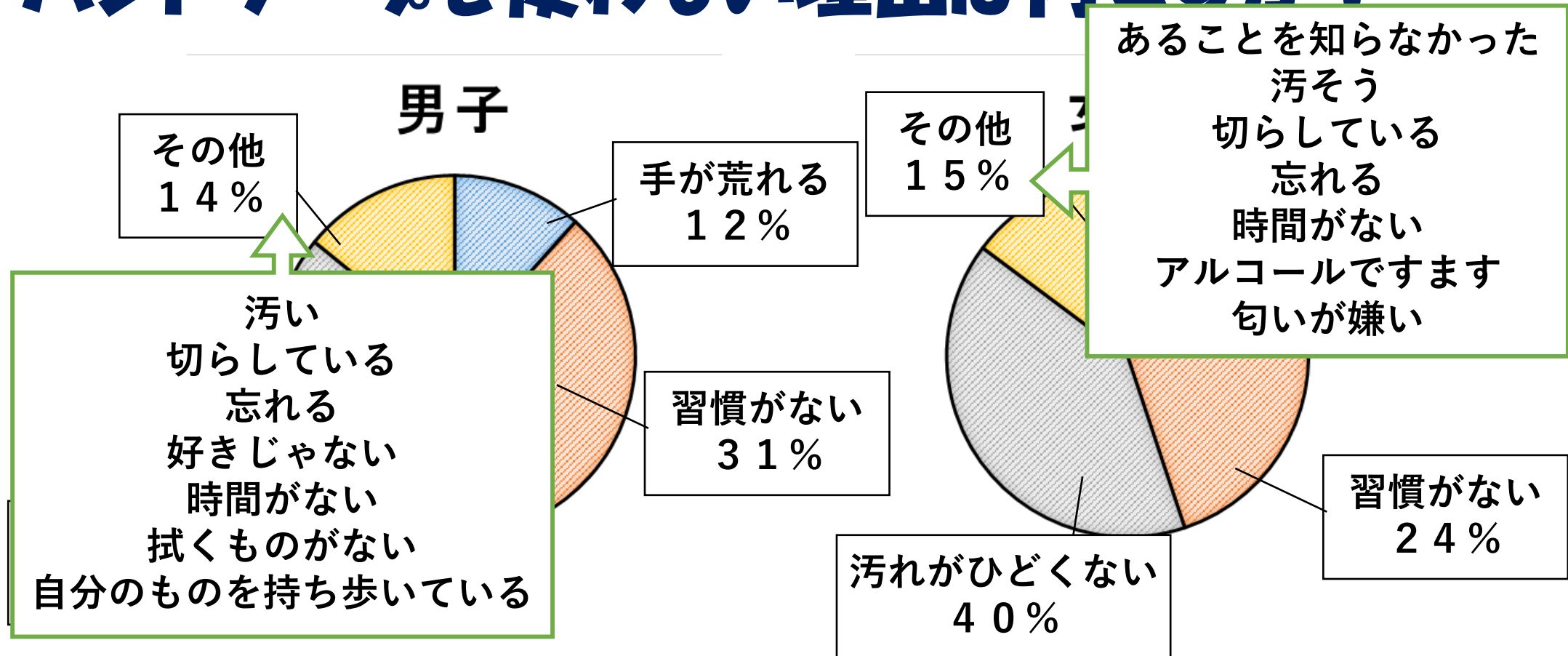
- 毎回使う人は、男女ともに3人に1人
- 男子の方が使わない人が多い

ハンドソープを使わない理由は何ですか？



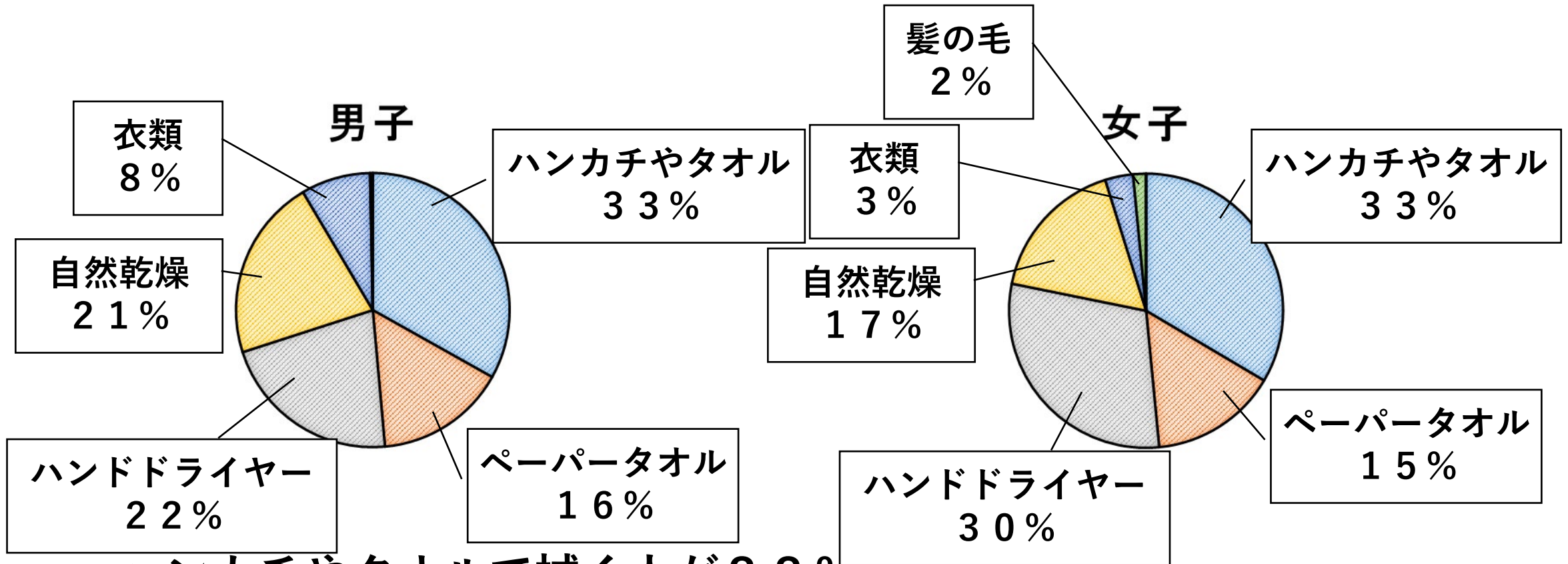
- 男女ともに「汚れがひどくないから」が多い
- ハンドソープが切れないようにもっとチェックしないといけない
- 自分のハンドソープを持ち歩いている人もいる

ハンドソープを使わない理由は何ですか？



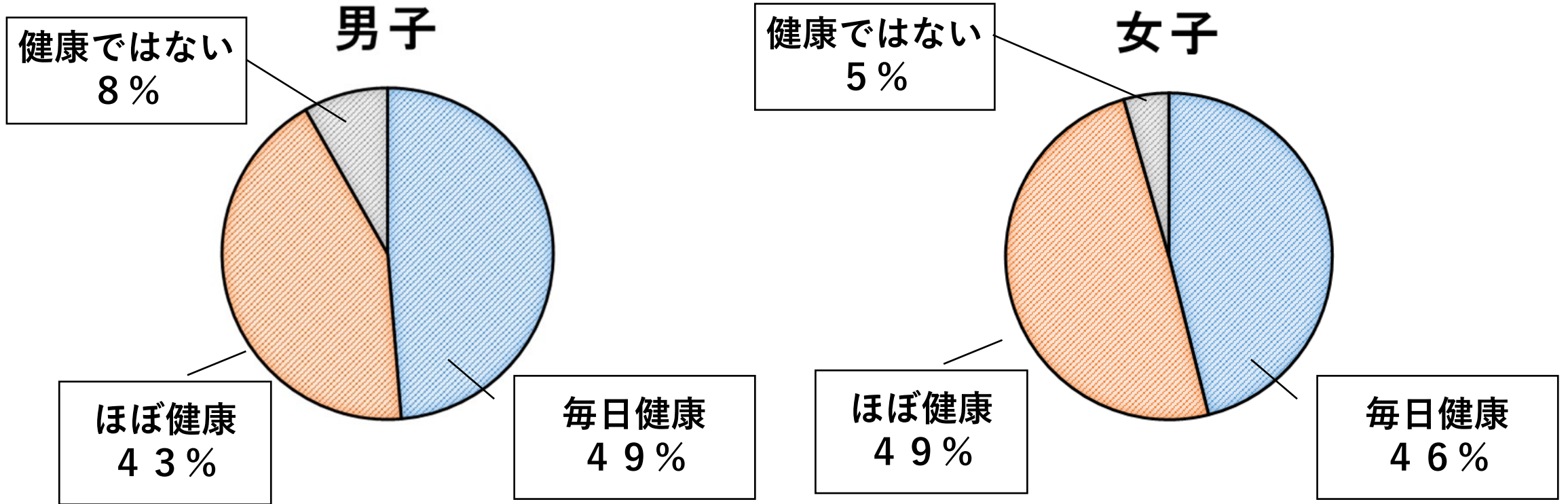
- 男女ともに「汚れがひどくないから」が多い
- ハンドソープが切れないようにもっとチェックしないといけない
- 自分のハンドソープを持ち歩いている人もいる

外出先で手を洗った時、 どのように拭くことが多いですか？



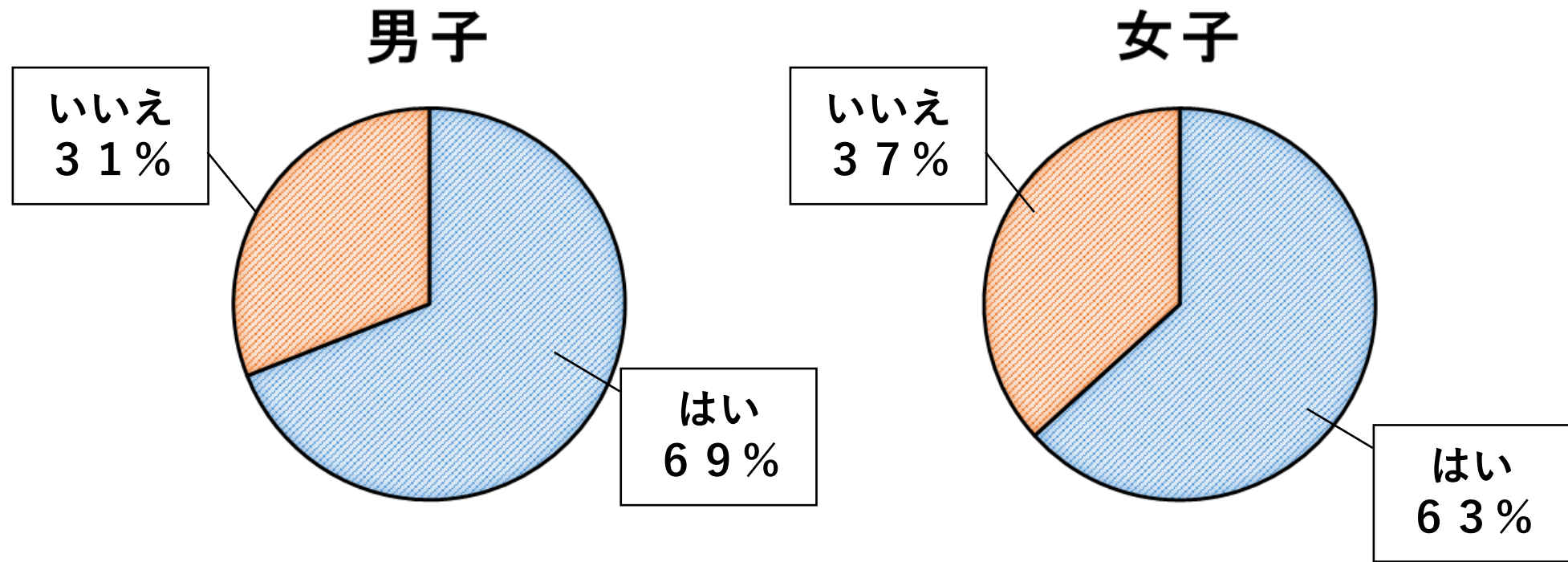
- ハンカチやタオルで拭く人が33%
- ハンカチやタオルを持ち歩かなくても困らなくなっている
- 自然乾燥や衣類、髪の毛で拭くのは衛生的ではない

最近1カ月くらい元気に過ごせていますか？



- 男女とも毎日ではなくても健康な人が90%以上

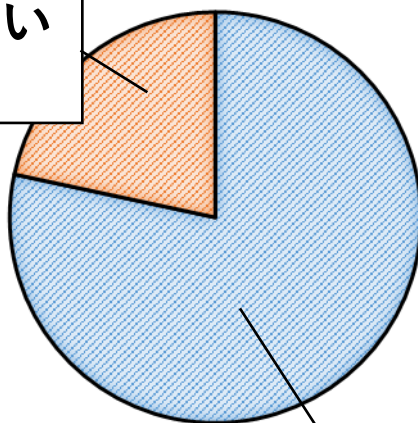
毎日ぐっすり眠れていますか？



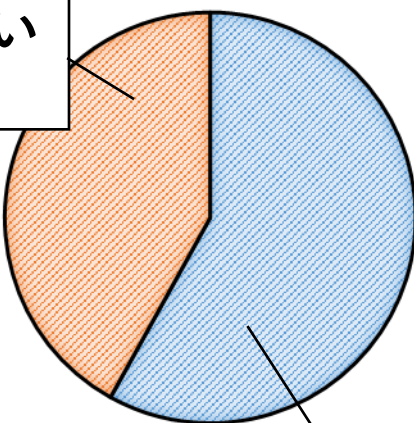
- 大体の人が毎日眠れている

健康な人と健康ではない人の睡眠の差

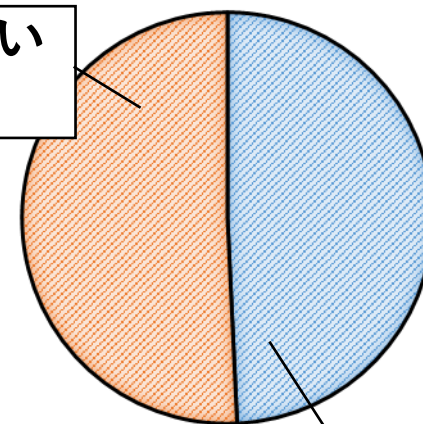
毎日健康な人



ほぼ健康な人

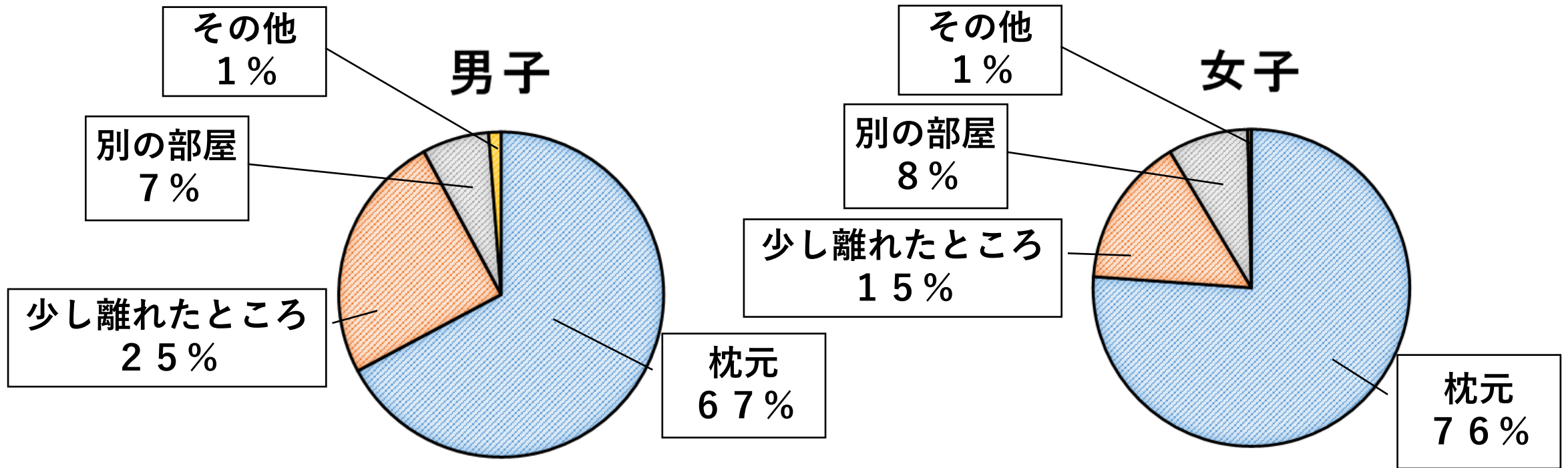


健康ではない人



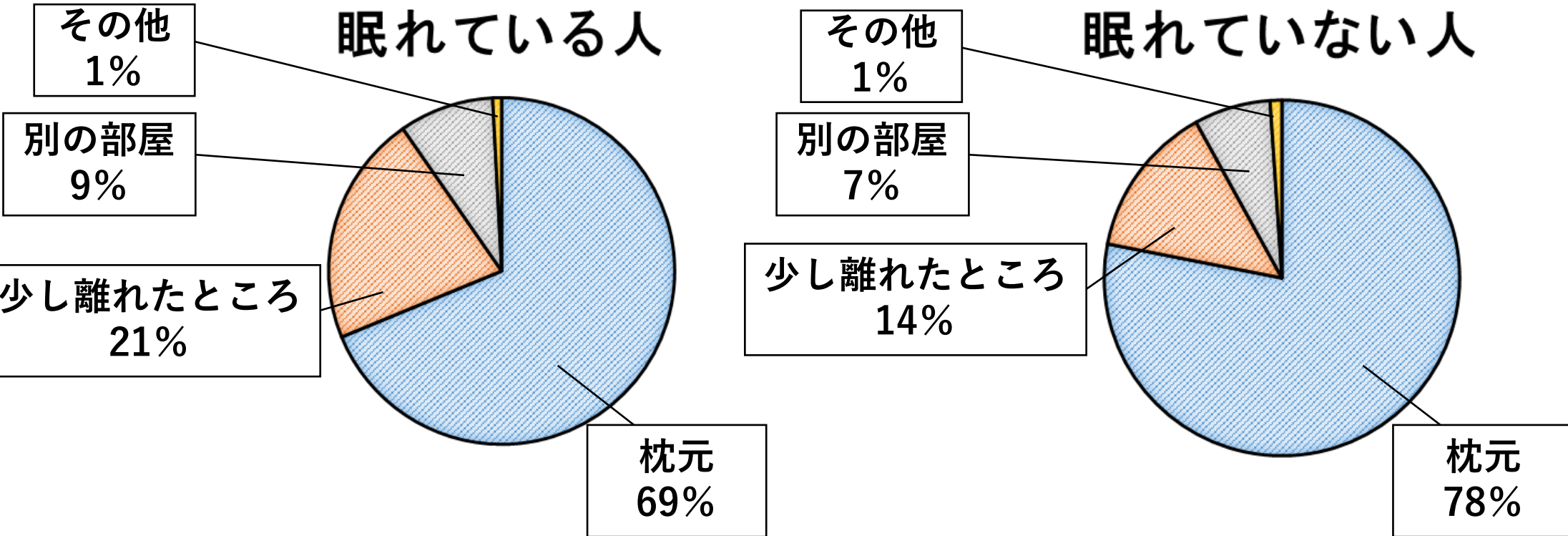
- 健康ではない人も半分は眠れている
- 毎日健康な人と、健康ではない人の差は大きい

寝るときスマホや携帯をどこに置きますか？



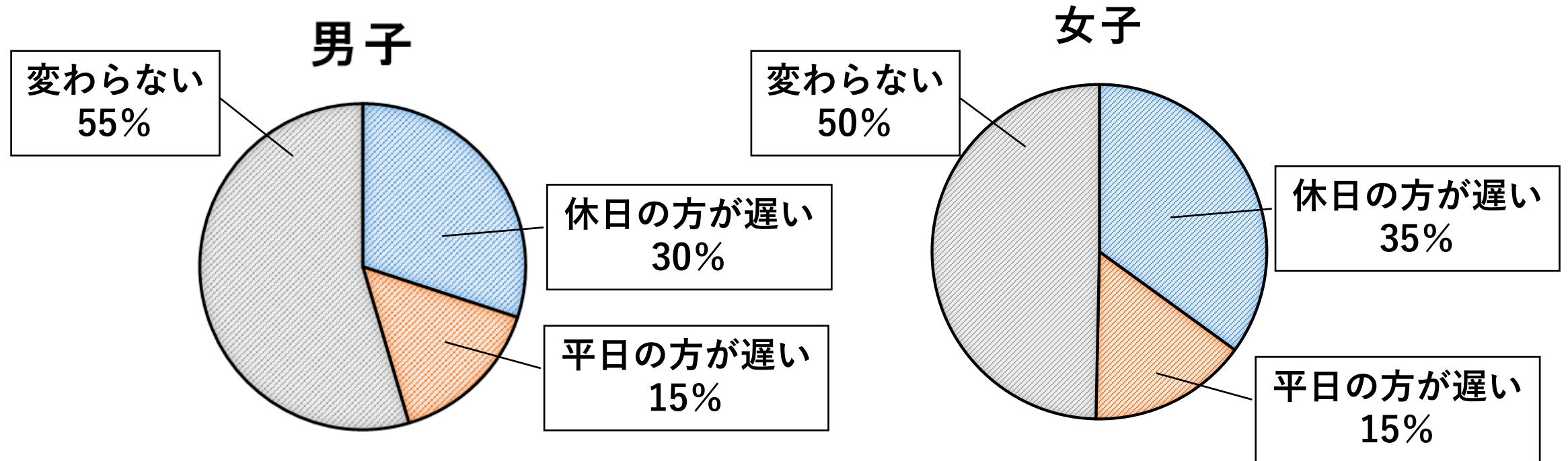
- 男女ともに枕元に置いている人が多い
- タイマーとして使う人が多いからではないか

スマホや携帯の位置による睡眠の差



- 眠れている人も、眠れていない人も枕元に置く人が多い
- 枕元に置いていると、睡眠の質が良くないのではないか

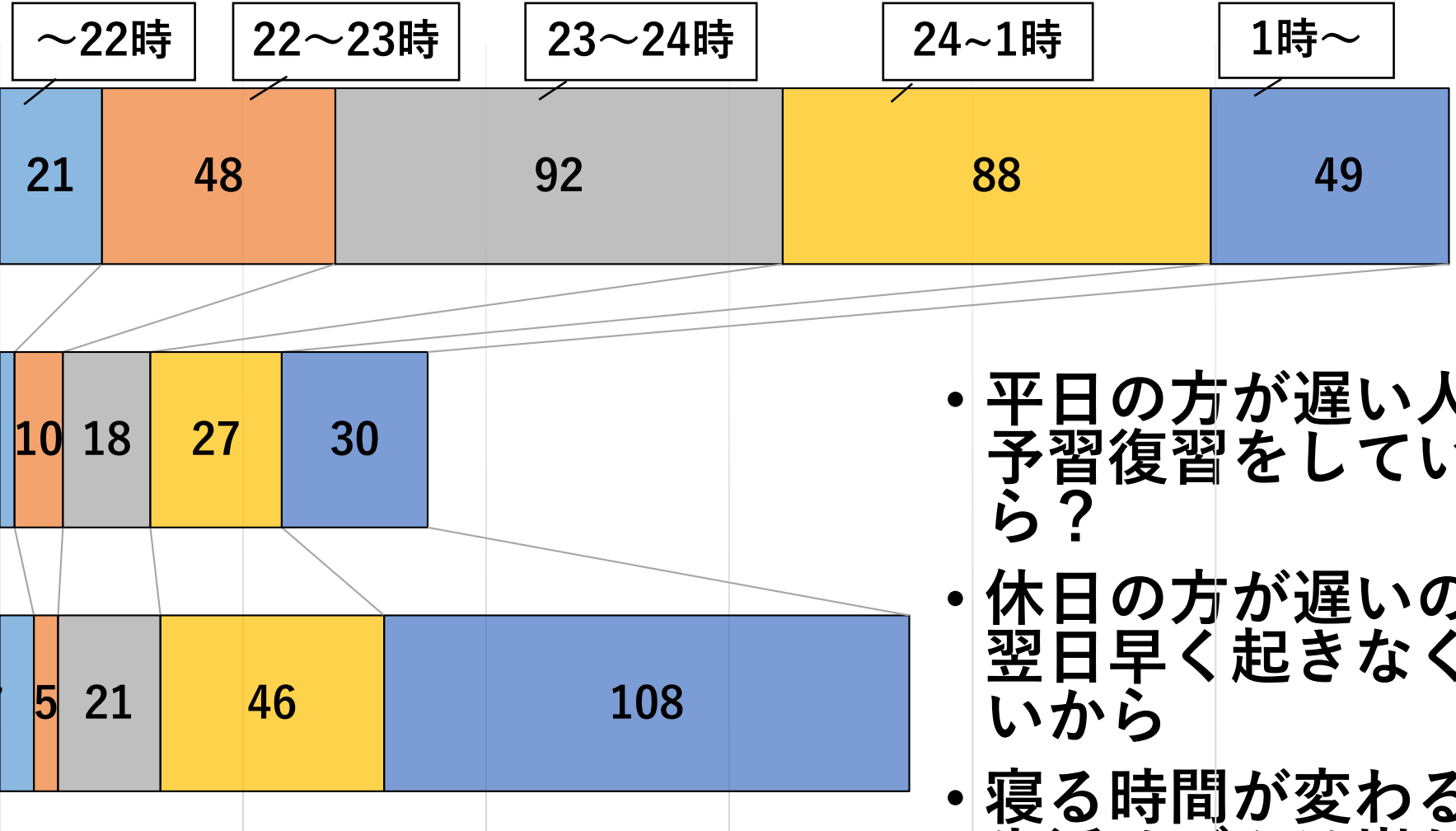
平日と休日では寝る時間は違いますか？



- 男女ともに、半分の人が寝る時間が違う
- 男女ともに、休日に遅くなる人が多い



それぞれの寝る時間



- 平日の方が遅い人は、予習復習をしているから？
- 休日の方が遅いのは、翌日早く起きなくていいから
- 寝る時間が変わる人の生活リズムは崩れているのでは

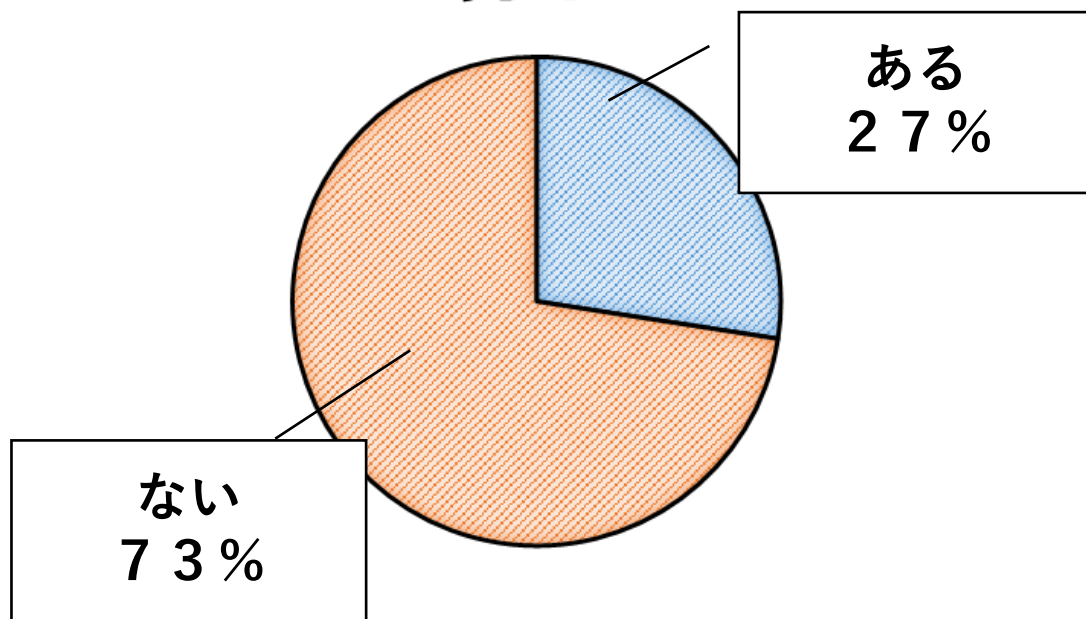
休日も平日も変わらない

平日の方が遅い

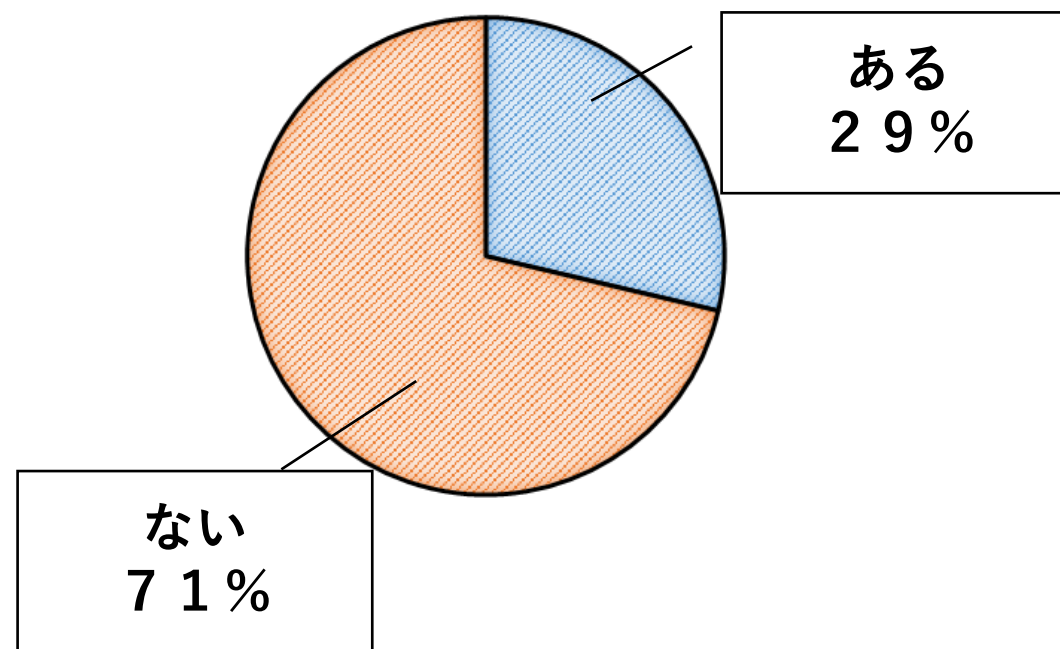
休日の方が遅い

健康のためにしていることはありますか？

男子



女子



- 健康な人は多いが、健康のために何かしている人は少ない

健康のためにしていることはありますか？

男子

ある
27%

運動をする
早寝早起き
食生活
(3食食べる・朝食を抜かない・
豆乳・野菜ジュース)
手洗い
うがい
マスク
湯船につかる
清潔感を保つ

女子

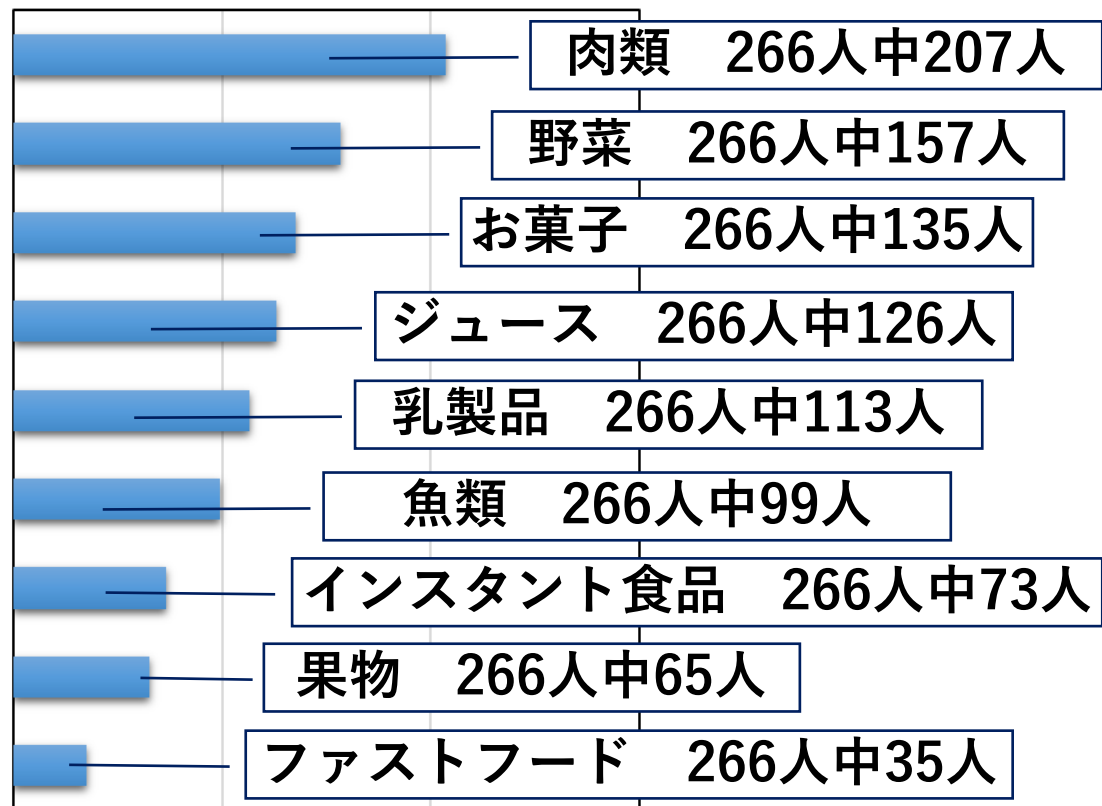
ある
29%

早寝早起き
食生活
(3食食べる・好き嫌いしない
野菜を沢山食べる・白湯を飲
む・1日1食)
運動をする
手洗い
湯船につかる
1日1回好きなことをする
前向きでいる

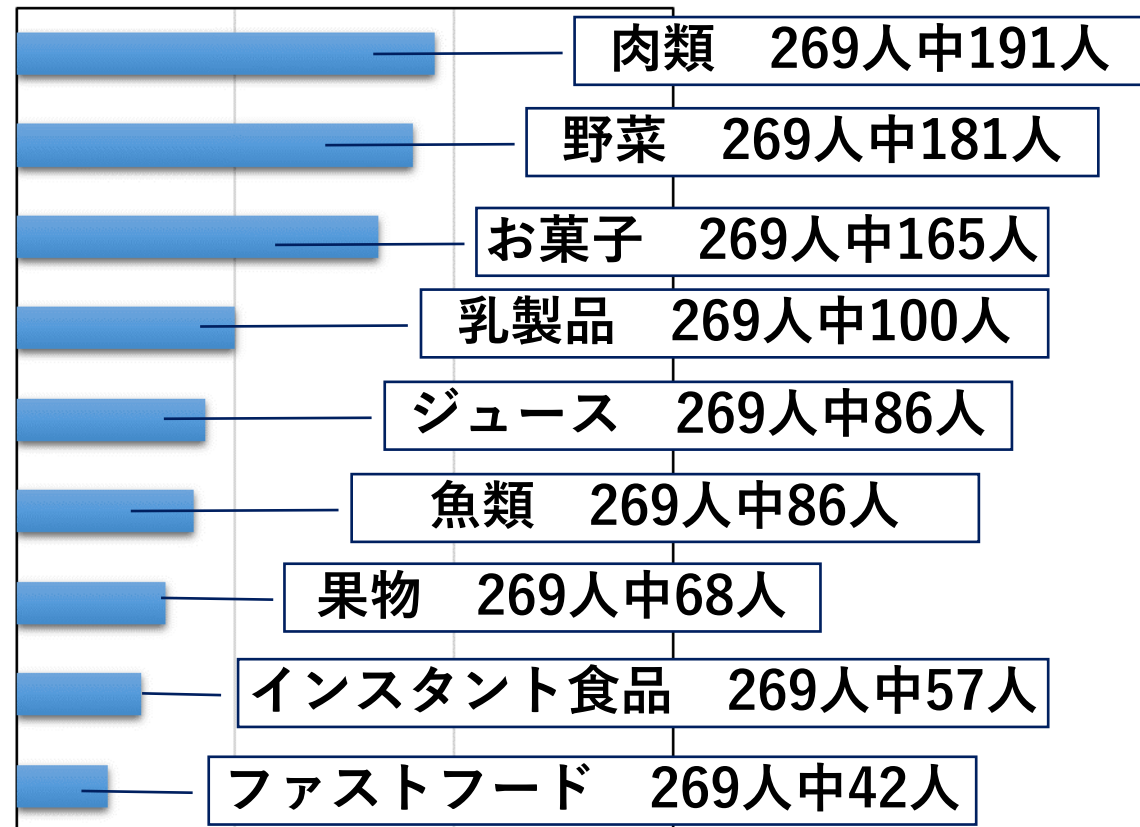
健康のために何か

最近1週間で3回以上食べたものは？

男子



女子

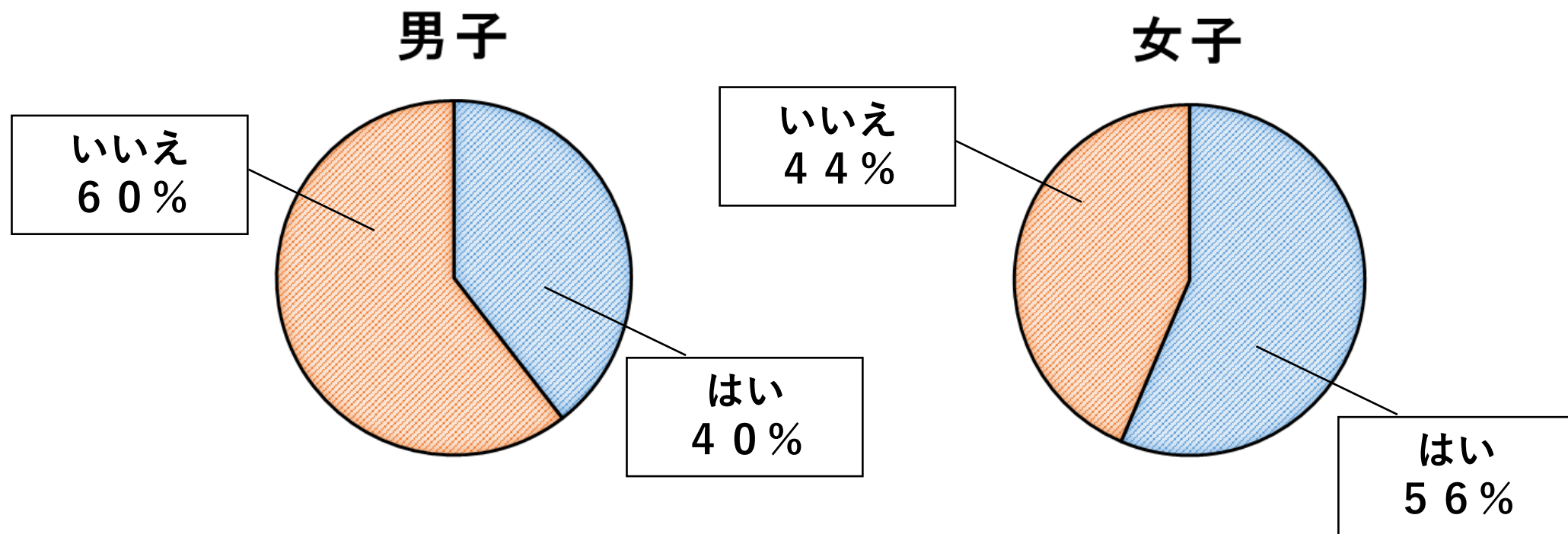


0 100 200 300

0 100 200 300

- 肉類、野菜、乳製品、お菓子が多い
- ファストフードとインスタント食品は少ない

食事は野菜から食べていますか？



- 男子は40%、女子は56%が野菜から食べる

健康ってどんなこと？

- ・ 体と心が元気なこと
- ・ しんどくない
- ・ 悩みがない
- ・ 毎日普通に過ごすことができる
- ・ 日常生活に支障がない
- ・ 病気にかかっていない
- ・ 寝不足でない
- ・ 毎日快便
- ・ 薬を飲んでいない



健康ってどんなこと？

健康とは

精神、身体ともに元気で、
毎日不自由のない行動がで
きること
規則正しい生活ができてい
て、顔色がいいこと

不健康とは

寝不足が続いていたり、体
調が悪かったり、精神面
では、悩みごとや不安なこ
とがあること

健康



ご清聴ありがとうございました

生徒保健委員会（発表者）

Sさん（女子）

S君（男子）

Y君（男子）

M君（男子）

