

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground and background. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky. The sky is composed of horizontal bands of blue and white. The text is centered in the upper half of the image.

令和4年度 保健美化委員会活動報告

大阪市立矢田中学校 保健美化委員会

保健美化委員会の役割

各学級の保健美化委員から構成され、保健衛生や清掃・美化の企画指導にあたります。

矢田中学校のみんなが安心・安全
に元気に過ごせるようにする活動

毎月の活動

- ・学校保健美化目標について、話し合い取り組む
- ・学校保健美化目標のポスターを制作し、各教室に掲示し、呼びかける
- ・せっけんの補充



ほかの活動

- ・12月 睡眠プレゼンテーション(2年生対象)
ひざかけの使用について ポスター作成
- ・1月 エコ活動 使い捨てカイロのリサイクル
- ・2月 クリーンアップ清掃

エコ活動

使い捨てカイロのリサイクル運動です。

会社: Go Green Group

活動: カイロの鉄を加工し、世界の水をきれいにする

この活動は、SDGsにも当てはまります。



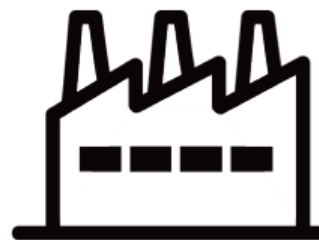
4つのステップ 01

使い捨て
カイロを使おう

ご協力よろしく
お願いします!

02

使った
カイロを集めよう



工場が
キューブを作ります



特に取り組んだ活動

生活チェックについてのプレゼンテーション

生活チェックとは

1か月の生活習慣を5段階で自己評価する活動

6月・1月に実施しており、それぞれ内容も違います。
2月にも実施する予定です。

パワーポイントの紹介

6月実施（保健美化委員会担当教員作成）

自己分析、課題解決能力

- 自分の生活を振り返り、弱みを見つける。
- 弱さを強みに変えるために、改善方法を意識し、実践する。



早寝早起



栄養バランス



適度な運動

今からでも
間に合う



パワーポイントの紹介

1月実施(3年生保健美化委員作成)

予防方法 ほかにも



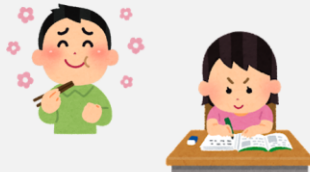
寝る2時間前は、スマホを見ない

枕元にスマホを置かない



ルールを作って実行する

食事中や勉強中は、
スマホを触らない



最後に

スマホ利用の理想は、2時間以内／1日の利用です。
振り回されずにたしなみ、

睡眠時間を確保しましょう！

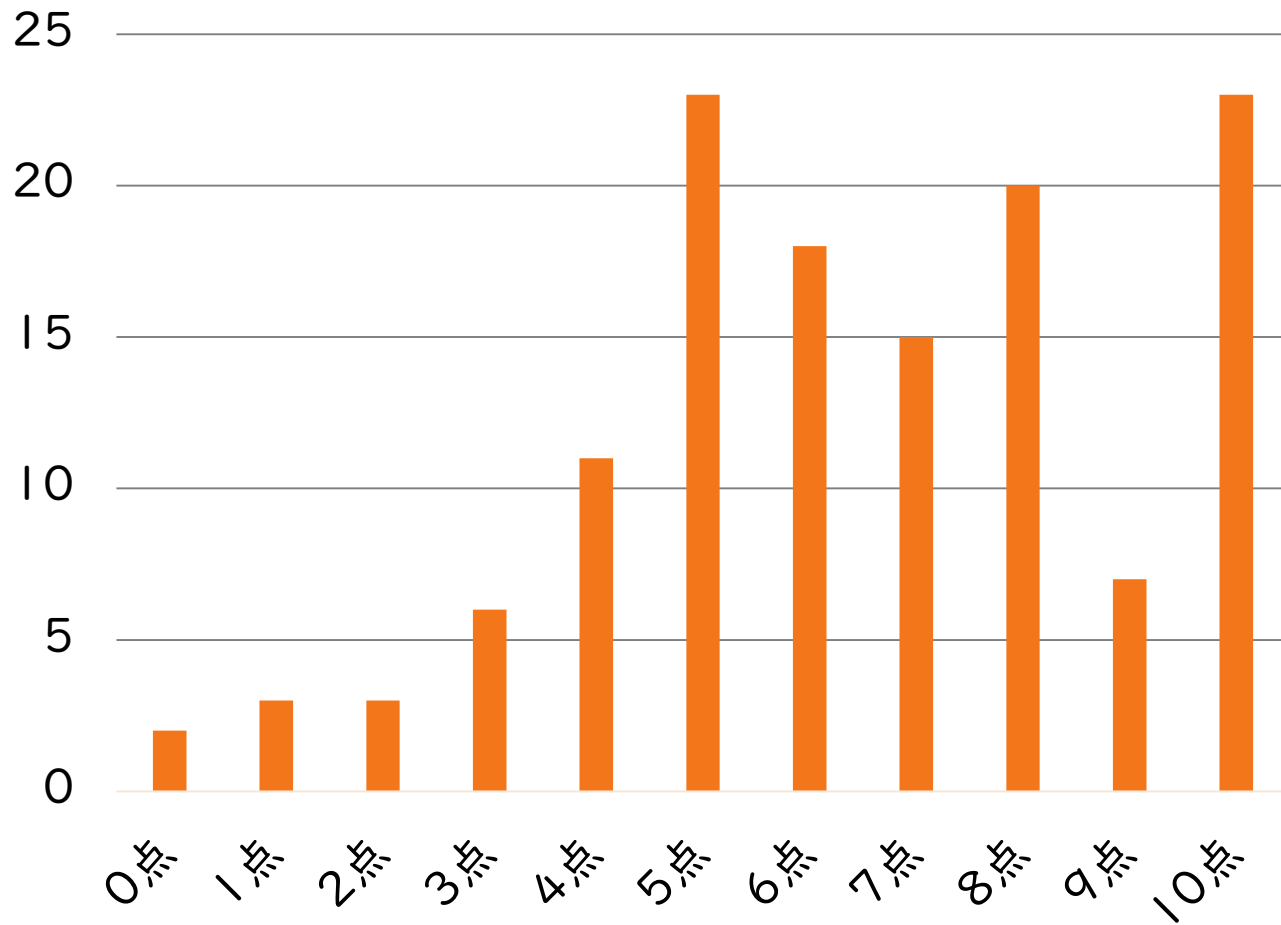
睡眠アンケート、
今月の生活チェック12月欄記入しましょう！

睡眠アンケート結果

質問内容

1. 冬休み中のあなたの睡眠は、10点満点中、何点ですか？
2. 質の良い睡眠をとるために、冬休み中に取り組んだことは何ですか？
3. 今より1点あげるために、今日から何ができますか？

冬休み中の睡眠の点数（10点満点）



2. 冬休み中に取り組んだこと

- ・早寝早起きをする
- ・寝る前にスマホを見ない
- ・体を温めて寝る
- ・日中に体を動かす
- ・日光を浴びる
- ・冬休みでも生活リズムを崩さない

3. 今日から何ができるか

- ・スマホの使用時間を決めて、見る時間を減らす
- ・軽い運動を取り入れる
- ・早寝早起きする（寝る時間、起きる時間を決める）
- ・毎日3食しっかり食べる
- ・今まで通りの生活を送る

パワーポイントの紹介

2月実施予定

・2年生 「早寝早起き」

3月実施予定

・1年生 「朝ごはん」





早寝早起について

保健美化委員会 2年生



睡眠プレゼンテーションの復習

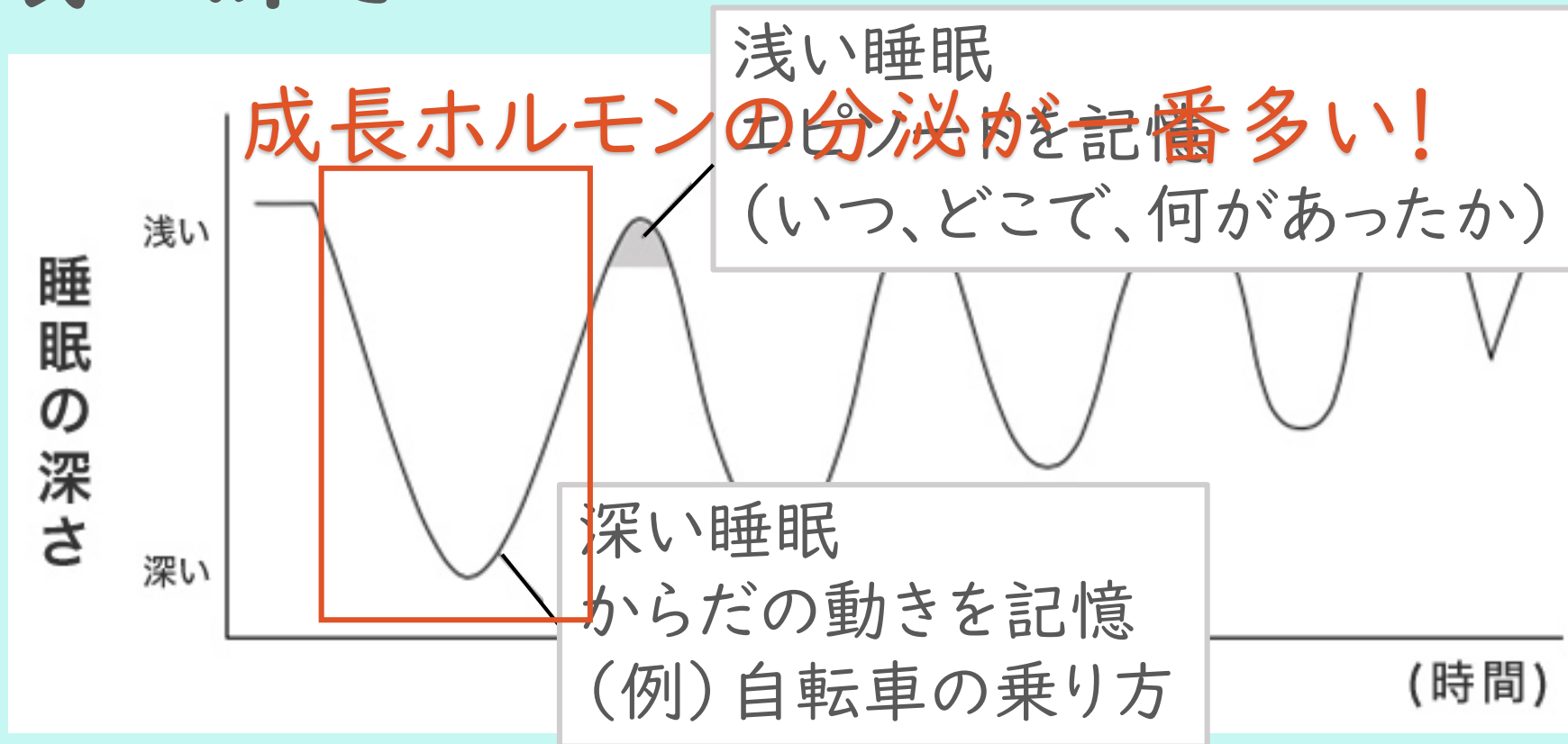
睡眠の4つの効果

- ①からだところの疲労回復
- ②免疫力アップ
- ③記憶の定着
- ④成長ホルモンの分泌

睡眠にこんな効果があるのはなぜ？



①睡眠の深さ



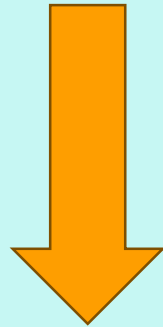
睡眠の波の中で、記憶をしたり、嫌なことを忘れたり、次の記憶のための準備をしたりしています。

②睡眠中に成長ホルモンの分泌が増える

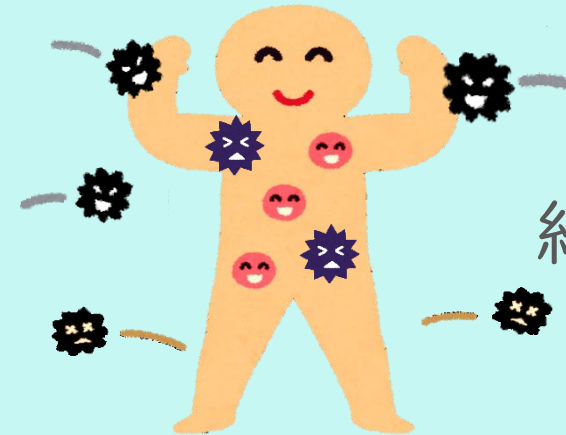
成長ホルモンの役割＝からだの修復と回復



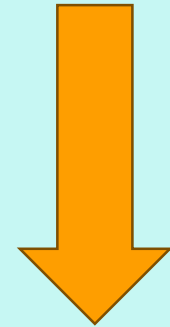
骨を強くする



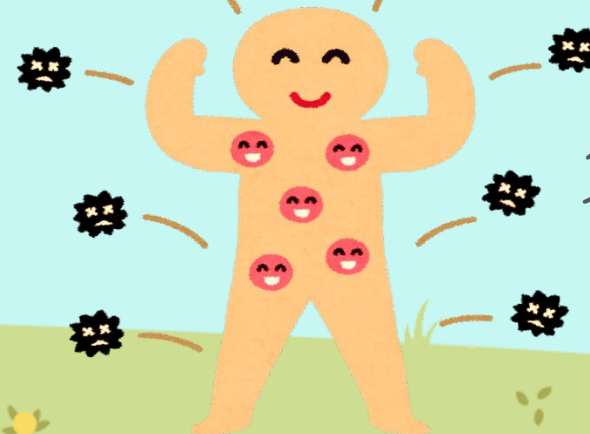
身長がのびる



細胞を修復する



免疫力アップ



睡眠の効果を十分に発揮するためには？

「早寝早起き」が大切！

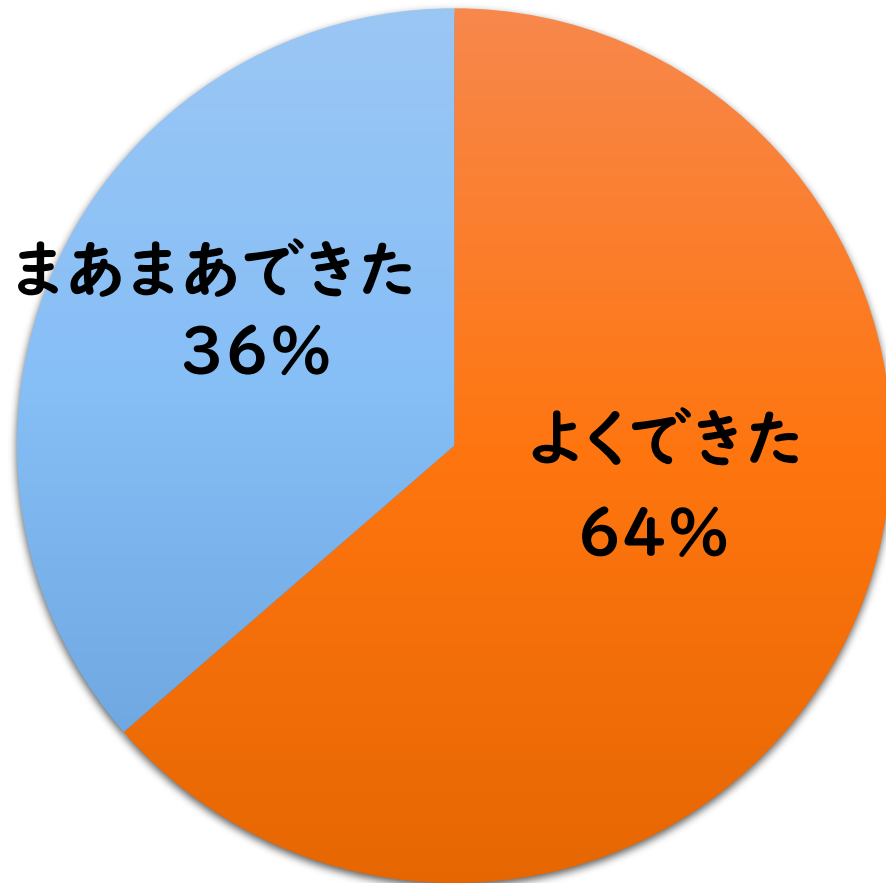
早寝早起きをするすると…

寝る時間・起きる時間が一定になり、生活リズムが整う！

生活リズムが整うと、毎日十分な睡眠時間を確保できます。

活動を振り返って

あなたは保健美化委員会の役割を果たしましたか？



- ・クラスの前で発表したり、掃除をしたり、良い経験ができました。
- ・エコ活動に貢献できてよかったし、カイロを箱に入れるのが楽しかった。
- ・せっけんの確認や、学期終わりの油引きを頑張った。
- ・緊張したけど、発表をしたり呼びかけを頑張ることができた。
- ・発表がたくさんあったけど、どれも楽しかった。
- ・やりがいを感じれてよかった。2年生も入りたい。



ご清聴ありがとうございました。