



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と

この活動は、SDGsにも当てはまります。



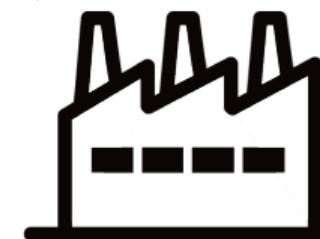
4つのステップ 01

使い捨て
カイロを使おう

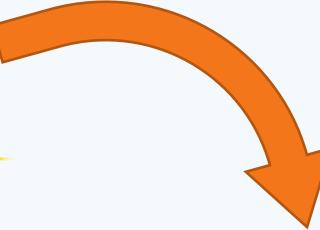
ご協力よろしく
お願いします!

02

使った
カイロを集めよう



工場で
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)



早寝早起き



栄養バランス



今からでも
間に合う



適度な運動

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。

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！

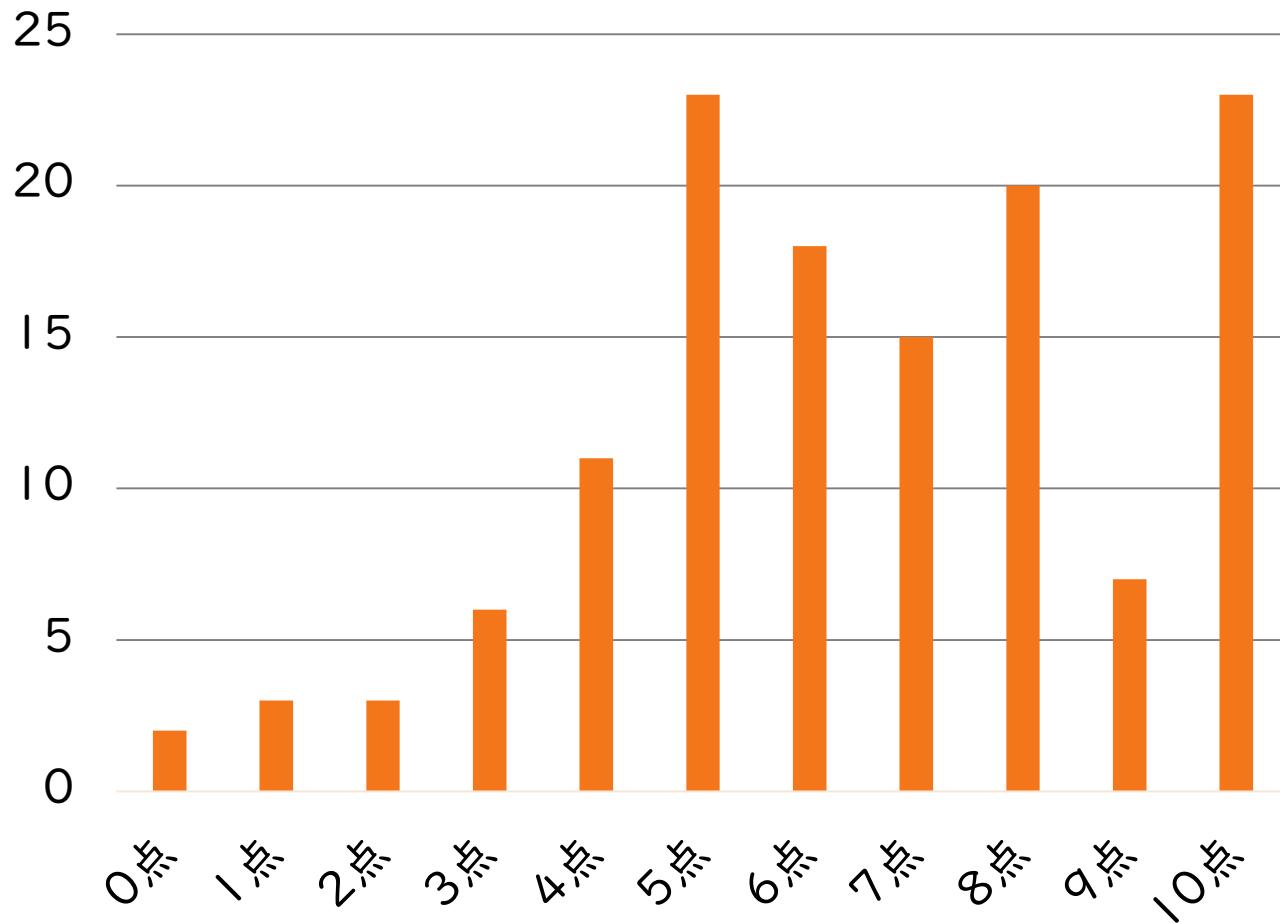
睡眠アンケート、
今月の生活チェック 12月欄記入しましょう！

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」



早寝早起きについて

保健美化委員会 2年生



睡眠プレゼンテーションの復習

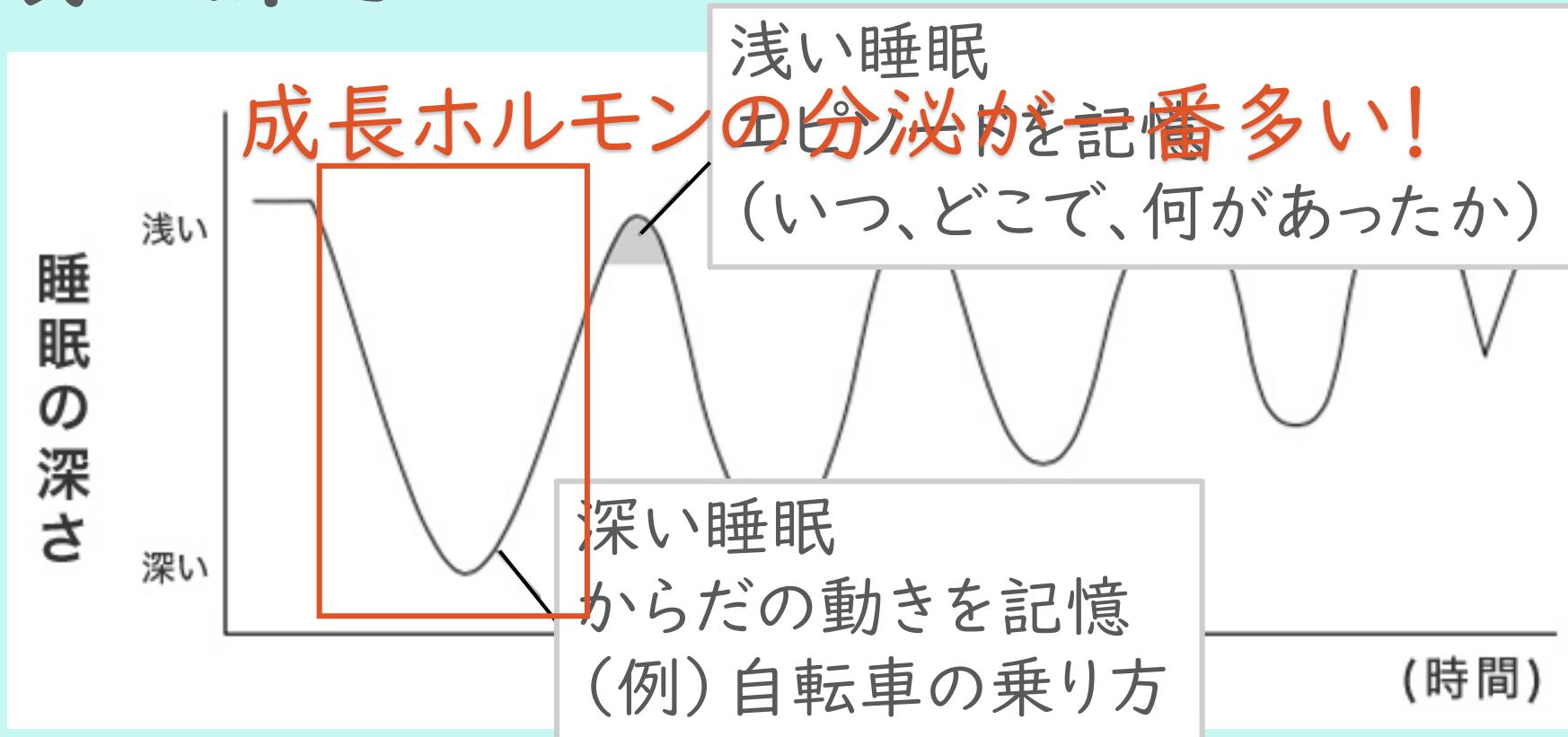
睡眠の4つの効果

- 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



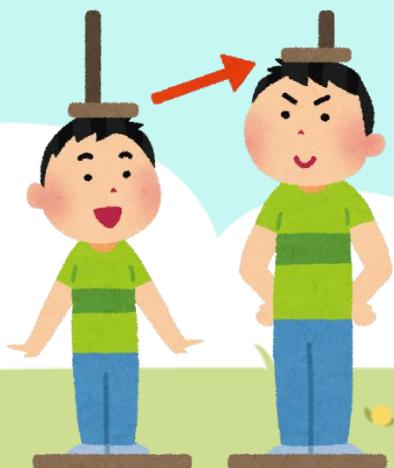
睡眠の波の中で、記憶をしたり、嫌なことを忘れたり、次の記憶のための準備をしたりしています。

②睡眠中に成長ホルモンの分泌が増える

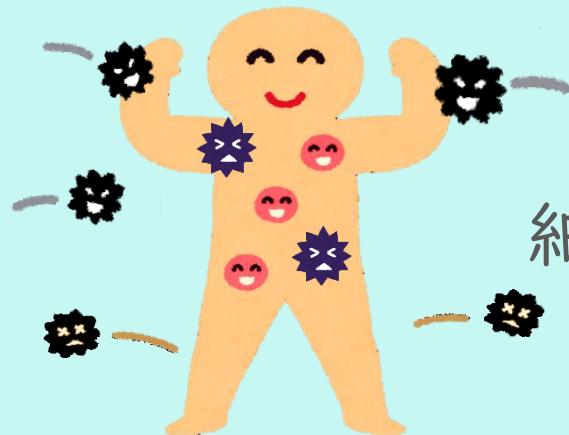
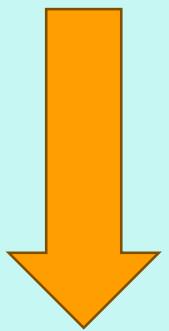
成長ホルモンの役割=からだの修復と回復



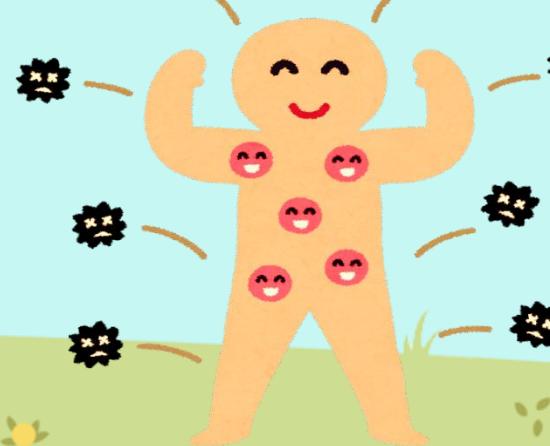
骨を強くする



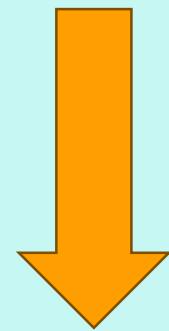
身長がのびる



細胞を修復する



免疫力アップ



睡眠の効果を十分に發揮するためには？

「早寝早起き」が大切！

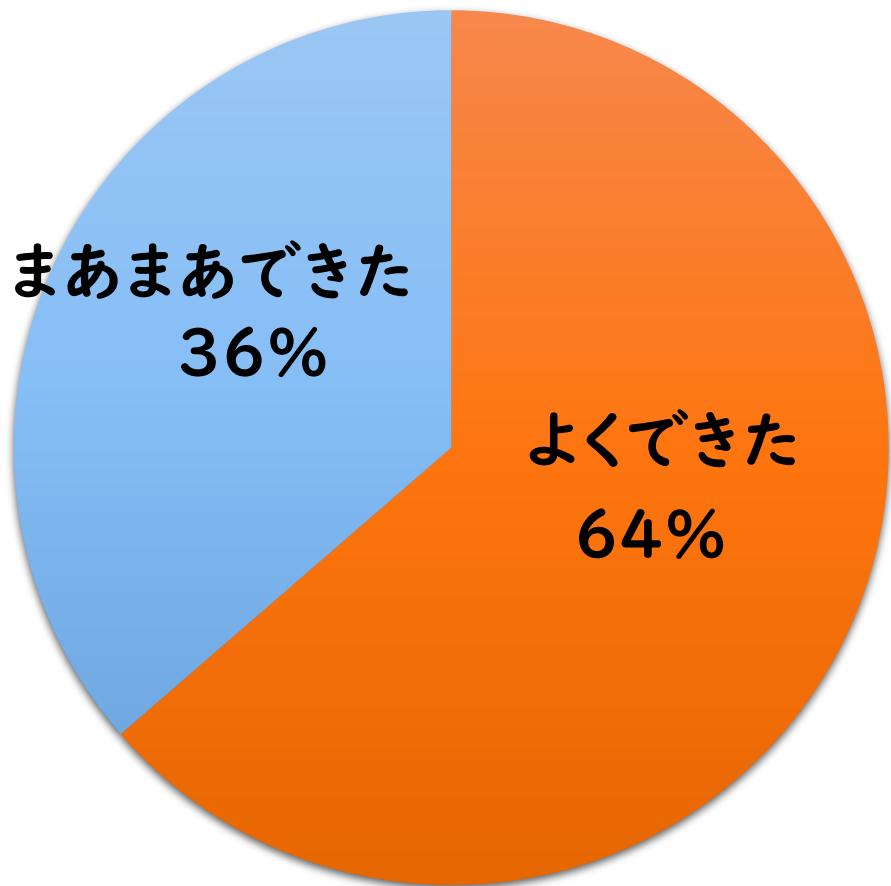
早寝早起きをすると…

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です、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です。2年生も入りたい。



ご清聴ありがとうございました。