**平成28年度　第二回学校保健委員会**

平成29年２月９日(木)

場　所　　図　書　館

**みなさんこんにちは。**

**第二回学校保健委員会の開催にあたり一言あいさつをいたします。**

**本日は、お忙しい中、そして寒く足下の悪い中、本委員会においでいただきありがとうございます。**

**先ほどまで、体育館一階において、1年生を対象に「生命の授業」を実施しました。具体的には、「がん」予防（乳がん予防）についての話であり、検診をしっかり受けて、早期発見、早期対応が大切になると言う話でした。皆さんも気をつけてください。**

**話は変わりますが、学校では、先週まで「生活習慣コントロールシート（ＨＱＣシート）」を実施いたしました。毎日の就寝、起床時間や朝の健康状態、朝食の摂取状況などを調査しました。（今、集計をしているところです。）結果は、今後「保健だより」等でお知らせしますので、確認をお願いいたします。**

**昨年は、「朝食の大切さ」についてふれました。今回は、「睡眠の大切さ」に触れたいと思います。文部科学省が実施している全国学力学習状況調査においても、８時間以上、９時間未満の睡眠を取っている子供の正答率が最も高いことが分かっています。子供の学力を伸ばすには、適度な睡眠時間が必要で、「少なすぎてもダメ、長すぎてもダメ」ということが分かっています。**

**ご家庭でも協力していただいて、規則正しい生活をお願いいたします。**

**最後に、指導好評として、学校医　君島先生　学校薬剤師　石黒　先生に指導助言をいただきます。よろしくお願いいたします。**

**本日は、盛りだくさんですが、子供たちのより良い成長のために、よろしくお願いいたします。**