

学校保健委員会だより

松江市立第一中学校 保健室

8月27日（木）に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、学校での健康に関する課題を協議し、健康づくりを推進するための組織です。教職員、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、保護者代表がともに連携し、子どもたちの健康問題の協議をすることで、地域の教育力を充実させる等の役割を担っています。

当日は、教職員をはじめ、学校医の須山先生、東先生、学校歯科医の上田先生、PTA会長の小松原さん、副会長の伊藤さん、生徒代表として生徒会保健委員長と副委員長が出席し、意見交換を行いました。

保健室からは、健康診断結果、体力テスト結果、今年度の健康教育部の取組についてお伝えしました。生徒会保健委員会からは、日々行っている常時活動、特別活動として行った歯と口の標語づくりや、熱中症予防の啓発活動、今後の活動予定について話をしました。

一中生の健康課題

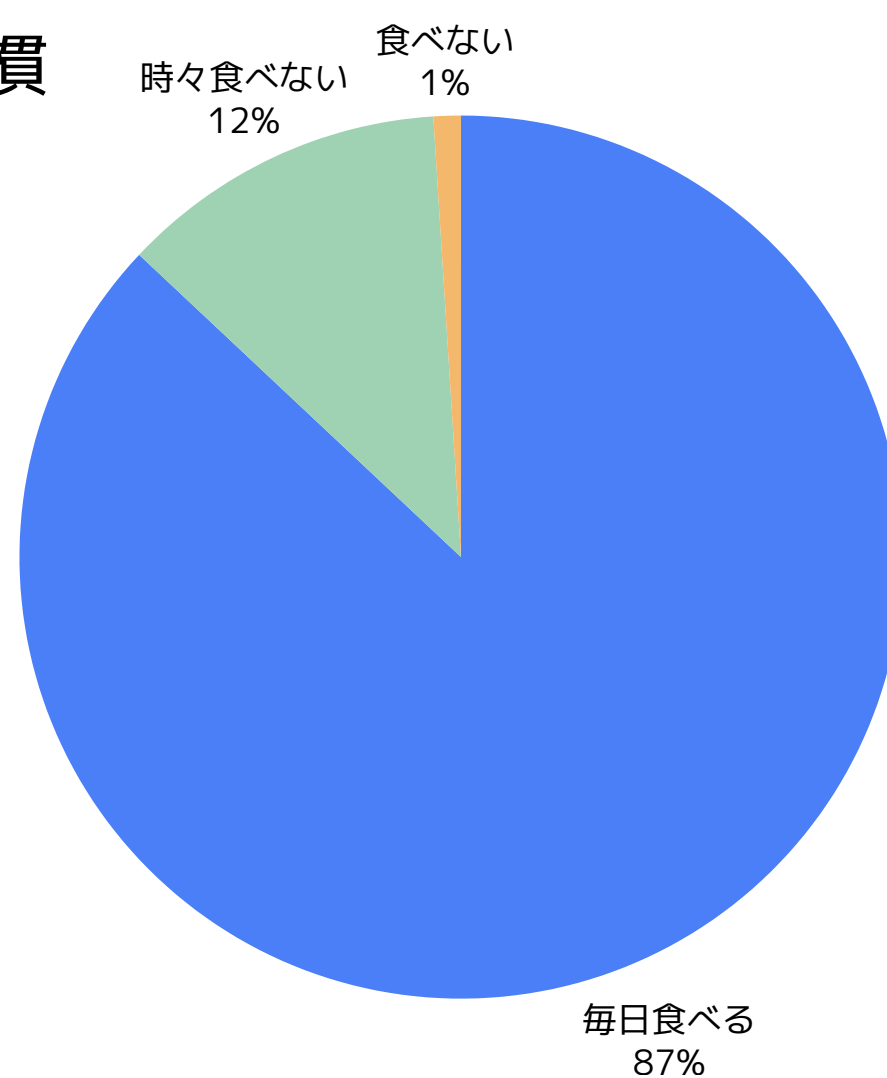


健康診断結果や体力テストの結果から以下の健康課題が見つかりました。

よい点

- ・「う歯なし」の生徒の割合が全国平均に近い良好な状態。
- ・朝食習慣や物事への意欲が高い。

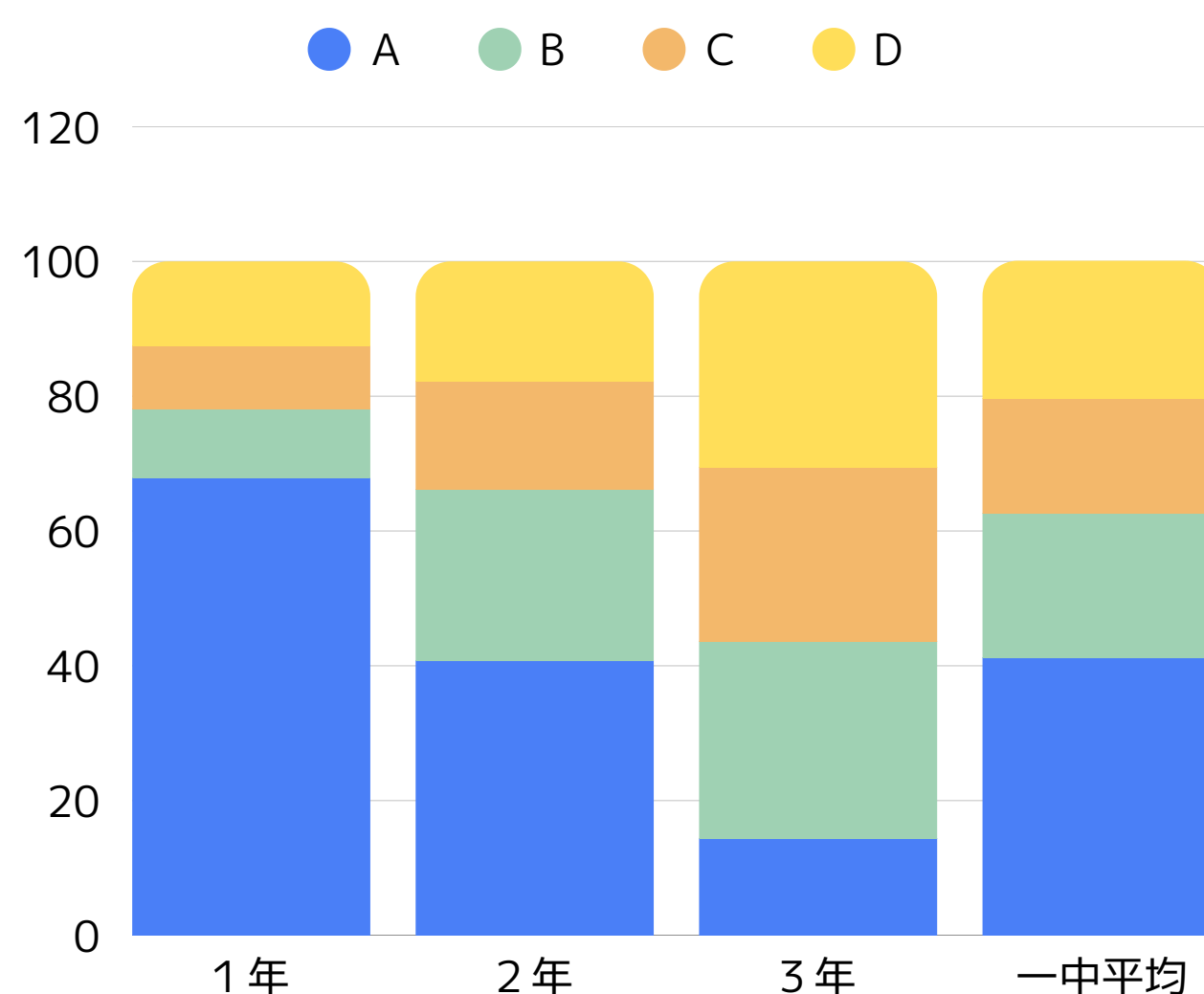
朝食習慣



改善点

- ・学年進行に伴う視力の低下。3年生の3割以上が視力D判定となっている。
- ・歯茎の病気や歯並びの問題を抱えている生徒が一定数いる。
- ・女子の運動習慣の不足。
- ・学年進行に伴う睡眠時間の減少。

視力



保健委員会の活動紹介

○常時活動

- ・トイレ、手洗い場の点検
- ・フッ化物洗口の呼びかけ
- ・各教室の保健室来室カードの補充

○特別活動

- ・歯、口の健康標語コンクール応募
- ・熱中症予防の取組
- ・感染症予防の取組
- ・行事時の健康観察、感染症予防



意見交換・学校医の先生からのご助言

意見交換では、朝食、睡眠、視力、熱中症、アレルギー等について意見が出ました。

○朝食について

- ・朝食を摂っている生徒が多い。
- ・なるべく多くかんで食べる（一口30回）。かむ回数を増やす努力をする。

○睡眠について

- ・睡眠時間が以前は6時間未満の生徒が多かったが、今は減少し、しっかりとれている生徒が増えた。

○視力（スマホ使用）について

- ・裸眼視力の低下。網膜剥離、緑内障につながる恐れも…。
- ・スマホは目的を持って使う。ダラダラ使わない。
- ・画面から30cmの距離をとり、30分に1回休憩をとる。
- ・寝る前には見ない方がいい。

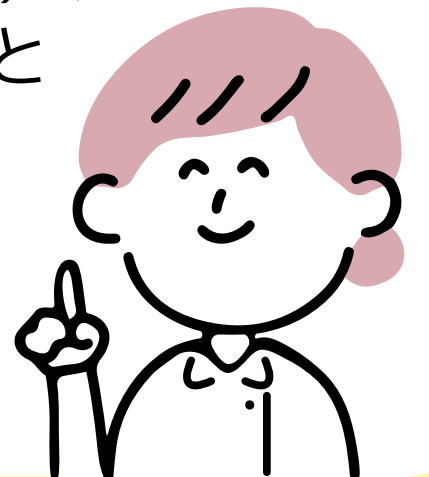
○熱中症について

- ・湿度、温度差があるとなりやすい。
- ・生徒自身が「こういうところは熱中症になりやすい」というのが分かったとよい。
- ・体育館のエアコンは市内小中学校に少しずつ設置する予定。本校はまだ先。

○アレルギーについて

- ・増加傾向にある。
- ・丁寧に対応していくと症状が和らぐ。しかし、時間もかかり簡単ではない。
- ・鼻呼吸、姿勢をよくすることで免疫力を上げることができる。

学校医の先生方からは、「何にでも興味を持つこと、深掘すること、アンテナを張ること」（須山Dr）、「一口30回かんで食べること」（上田Dr）、「スマホは休憩を入れながら、時間と距離に気を付けること」（東Dr）の大切さについてご助言いただきました。



今後の健康教育部の活動予定

- ・性に関する講演会（各学年）
- ・応急手当講習会（2年生）
- ・薬物乱用防止教室（3年生）

今後も委員会やその他の活動を通して、一中生が自らの健康について考えていけるような取組を考えていきたいと思っています。

お忙しい中お集まりいただいたみなさん、ありがとうございました。