



学校保健委員会を実施しました

1年間の学校保健活動を報告する「学校保健委員会」を実施しました。コロナ禍のため、紙面上での開催となりましたが、PTA 役員のみなさま、学校医の先生に冊子を配布し、感想や意見交換を行いました。今号ではその報告をさせていただきます。

【冊子の簡単な内容】

- 令和3年度健康診断結果…むし歯が少ないものの、歯周疾患の要観察者が多いことや、裸眼視力の低下が健康課題として挙がりました。
- 令和3年度保健室来室状況…6月は運動会によるけがの来室、10月は1日授業が開始されたことによる疲れやコロナワクチン副反応による体調不良による来室が目立ちました。
- 令和3年度学校環境衛生検査…学校薬剤師による検査では大きな問題は見つかりませんでした。
- 保健指導について……保健委員による新型コロナウイルスに対する取り組みを紹介しました。

※希望する保護者の方に冊子をお渡しできます。養護教諭（松崎）までご連絡ください。

【保護者のみなさま・学校医・歯科医・薬剤師のみなさまからの感想・ご意見（一部抜粋）】

★感想★

- 保健委員会の皆さんが、熱心に楽しそうに活動されているようで感心しました。保健だよりもためになっています。
- 各ページ読み応えがあり、写真などでの生徒の参加も見られ、良かったです。内容も直ぐに家庭で実行できるため参考になります。全体の健康診断結果等のデータも有り難いです。
- 子供達の健康状態や保健室来室状況についてわかりやすく、つつい長い時間読んでいました。
- 健康診断結果について、視力の低い子が多いことに驚きました。スマホ、テレビゲーム、タブレット学習、夜更かしなど、現代ならではのいろいろな原因があるのでしょうか、我が子にも気をつけてあげなくては、と思いました。
- 保健だよりについて専門の先生がイラストなどを使い、分かりやすくまとめてくださっているので、知識がついたり、おろそかになっていたり、忘れかけていたことを再確認するきっかけになっています。
- 学校で行われている保健指導の様子や健康診断の結果など、グラフや写真で紹介されていてわかりやすかったです。保健委員会のコロナ禍での取り組みに感心しました。
- コロナ禍のなか、様々な工夫をしながら、学校生活を送っている様子が伝わってきました。
- 簡潔で明瞭にまとめられていて、素人にも分かりやすい内容で助かりました。
- 視力に関して、女子の裸眼D判定が約半数という数字に驚きました。歯科に関しては「むし歯」はそれほど多くないのに、「歯周疾患」が断トツに多く、日ごろの歯磨きに問題があることが分かりました。正しい歯磨きの方法を指導してもらえると良いと思う。
- 健康に対する取り組みに熱い情熱が感じられる。
- 1年間の学校保健の活動がよく分かりました。健康診断で心臓病・腎臓病の所見が見つかることに驚きました。

★ご意見★

- 側わんの割合が多くて驚きました。東京都の平均や前年度の比較があっても良いかと思いました。
→ご意見ありがとうございます。次年度はそのようにしたいと思います。
- 思春期ならではの、病気や症状などを知れる機会があるといいなと思います。貧血や起立性調節障害、拒食症の危険性など、授業では学べない知識などを教えていただけるといいなと思います。
→ご意見ありがとうございます。来年度の保健だよりのトピックに加えていきたいです。
- 冊子を通して、保健委員会の生徒の取り組みを初めて知りました。手作りのクイズになっていたり、イラストを交えたり、生徒同士の学び合いの工夫がたくさん凝らされていて、とても良いなと思いました。
→ご意見ありがとうございます。保健委員会の生徒はとても意欲的に学校保健活動に取り組んでおり、とても頼もしい存在です。次年度も工夫を凝らした取り組みを実施していきます。

【 質 疑 応 答 コ ー ナ ー 】

Q

「頭痛」による保健室来室が多いことが気になりました。視力低下や適切ではないメガネをかけていることが影響しているのでしょうか。

A

合わないメガネをかけていると、目の調節緊張が続き、その結果肩に力が入りやすくなり、肩こりや頭痛が起こりやすくなります。（校医：田村先生）



Q

コロナ禍でしょうがないのですが、マスク使用による肌荒れが改善されません。どのように対策したらいいのでしょうか。

A

肌に優しいマスクを選んでください。自分にあったサイズ、形状のマスクを探して使ってください。肌荒れがひどい時は保護者に相談し、リップクリームなどを使うことを考えてください。（校医：田村先生）



Q

子どもが側弯で要検査となりました。日頃より注意した方がいいことはありますか？

A

一般的に思春期は女子に側弯が多いのが傾向です。ショルダーバックやかばんを持つときは片側ばかりに偏らないようになるべく均一になるようにしたり、鏡やショーウィンドウに自分の姿が写ったら左右の高さを比べて均一になるようにすると簡単なチェックができます。（校医：田村先生）



Q

視力裸眼のD判定の多さに驚きました。先天的なものもあると思いますが、なにか対策はあるのでしょうか？

A

近視の進行には遺伝的因子と環境因子が考えられますが、近年日本を含むアジア国で小児の近視が急激に増えており、その原因としてスマートフォン、パソコン作業など近くを見る時間が増えたことによると言われています。近視予防対策としては、30-30-30 絵ルールがあります。パソコンやタブレットの画面から30cm以上離れて見る、30分画面を見たら30秒ほど遠くを見て目を休めるというものです。これにプラスして1日2時間くらい野外活動をするのも勧められています。その他、自費診療になりますが、低濃度アトロピン点眼薬、夜間コンタクトレンズを装用するオルソセラトロジーという治療法があります。ただ、まだ研究途上であり、完全に近視進行を阻止するものではありません。（校医：石川先生）



Q

視力の低い子が多いことに驚きました。視力にあった適切なめがねをかけていないことは、視力が落ちるスピードが速くなることに繋がりますか？

A

めがね度数は強すぎても弱すぎても近視の進行に影響するといわれています。眼科を受診し、適切なめがねをかけること、半年に1回は度があっているか検査が必要です。（校医：石川先生）



Q

歯列咬合を指摘される年とされない年があります。どのような基準があるのでしょうか？

A

診断基準はあるのですが、複数の歯科医師で健診を実施しているため、担当医による多少のばらつきが出ることもあると思われます。基準に従って診断を行うように徹底します。（歯科校医：宮本先生）



Q

歯科に関して、むし歯は多くないのに「歯周疾患要観察」がとても多く、日ごろの歯磨きに問題があると感じた。歯磨きの際に特に気を付けなければいけないポイントはありますか？

A

「歯周疾患要観察」は、歯肉炎になりそうな状態です。歯ブラシによる磨き方のコツもありますが、生活習慣はより大切です。「歯肉は生活を語る」といわれるように、歯肉炎の状態は、生活習慣と相関しています。正しい食習慣、睡眠習慣、生活リズムを一定に保つ、などのことを意識してみてください。また、歯肉炎が増えている原因として、マスク着用や、口呼吸をしている生徒が多い可能性も考えられます。（歯科校医：宮本先生）

