

学校保健委員会だより

平成29年12月19日
城ノ内中学校・高等学校

12月7日（木）本校会議室にて、学校保健委員会が開催されました。中学校・高等学校の学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方や、PTA保護者代表の方々、教職員の合計27名が参加し、今年度の定期健康診断結果、保健行事についてを報告・協議しました。



定期健康診断結果

○身体測定については、中学校は1・2年男子，3年女子以外は身長・体重ともに県・全国平均を上回っていた。また，軽度肥満の割合がやや増加傾向にある。

高校では4・5年生男子の身長以外は，身長・体重共に県・全国平均を下回っており，女子の瘦身傾向の増加が気にかかる。

○むし歯保有率は中高共に全国平均と比べて良好である。しかし，受診率は学年が上がるにつれて低く，歯肉炎の予防の観点からも，定期的な受診が重要。

○各健康診断で所見のあった生徒は，安心して生活を送ることができるよう，受診の必要性を理解し早期の受診を心がけてほしい。

○今年度より心電図検査・尿検査及び内科検診（学校医が急を要すると判断した場合に限る）の精密検査については，「公欠扱い」に変更となった。



保健室来室状況

中高ともに来室者数は昨年度より増加傾向にある。生活習慣の見直しや，精神面についても自らの健康に注意を払い，相談等の早期対応を心がけてほしい。

新体力テストの結果（4，5年生）

全学年通じて筋持久力が低く，筋持久力は姿勢不良や，首や腰，膝の怪我にもつながる。運動の各種目のパフォーマンスにも影響があるため，体育の授業でも体幹を鍛える運動を取り入れている。運動に対する意識は男子に高く，女子は低い傾向がみられた。



学校給食について（中学校）

おひたしや煮物・牛乳等苦手なものや，よくかまなければいけない食材の残食が目立つ。バランスよくひと通り食べられるよう，またかむ力を身につけられるよう，食事に気をつけてほしい。衛生管理やアレルギー対応については，マニュアルに従い細心の注意を払って実施している。



保健行事について

環境衛生検査や AED 講習会やスポーツ傷害予防研修会、視力や歯、小児肥満に関する個別指導、アレルギーや心肺蘇生の研修などを計画的に実践した。

○歯の健康教室



○スポーツ傷害予防研修会



○城ノ内祭 中高合同保健展



各学年主任からの意見

○生活習慣については随時指導を行っているが、朝食摂取率は全般的に高いように感じる。部活動や塾通い等で、不規則な生活になりがちな生徒や、スマホ等の使用で夜更かししている生徒も見られ、授業中の居眠りなどが気にかかる。

○塾通いのため、夕食をコンビニで済ませたり、夜遅くに食べたりしており、栄養の偏りや生活リズムの乱れ、肥満につながるなど気になる。

○学校でも気をつけているが、感染症が流行する時期なので、手洗いや換気、マスクの着用、予防接種、規則正しい生活など心がけてほしい。受験生は特に。



PTA 代表からの意見

歯みがきなど、子どもが小さい頃は家庭でも関わっていたが、最近では本人に任せているところがある。成長のポイントごとに関わっていかなければいけないと感じた。また、いざという時に行動できるよう、AED 講習会等を続けて行ってほしい。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師からの指導助言

○勉強など忙しい中高生だが、多感な時期に、救急救命やこれからの病気のこと、認知症の人とのつきあいなど、社会的なことを学ぶ必要がある。

○病院へ来る中高生の中に姿勢が悪い子をよく見かける。授業中も背中が丸まると眠くなるため、姿勢の改善を心掛けることが重要。

○睡眠のアンケートを活かし、睡眠の改善に向けての取組を引き続き行う必要がある。

○大人的生活習慣を変えることは至難の業。中高生のうちに正しい生活習慣を確立することが大切。



食事・睡眠・運動習慣・心の健康など、心身ともに健康な生活を送ることができるよう、自分自身の生活を振り返ってみましょう。みなさんが元気で、有意義な学校生活を送ることができるように、保健室から応援しています。