

保健便り

平成27年 9月号
鳥取県立鳥取工業高等学校
保健室



第1回学校保健委員会開催

H27, 8, 21開催

<出席者>

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員、学校関係者、生徒代表（保健委員）

【報告】

① 定期健康診断結果について

- ・視力1.0以上の生徒の増加傾向が見られた。
- ・むし歯のない生徒、治療完了の生徒が増加した。要観察歯、歯肉炎、歯石がある生徒は横ばいである。

② 生活実態調査結果について

- ・その日のうちに就寝している生徒は64.1%であった。
- ・朝食は、主食のみになりがちであり、食事内容について考える必要がある。
- ・歯磨きは1日2回の生徒が増えた。(84.1%)
- ・メール(LINE)、ネットサーフィン利用、テレビ視聴は昨年度より減少した。
- ・友相談相手は友人、親、学校の先生の順番で多い。いないと答えている生徒もある。

③ 環境衛生検査について

- ・特に問題はない。

【指導助言】

<岩澤学校医> 飲料水、プール、ダニアレルゲン検査は良い状況であるので、今後も維持管理をしてほしい。

<中島学校医> PC、スマホを列車内で利用したり、家庭であぐらをかいて使用したりしているようだが、中腰は椎間板への負担が大きいき、首も痛くなる。過度の使用に注意が必要。

<岩井学校歯科医> 今年の2年生は、虫歯のないもの・治療完了者が多く、例年に比べて良好であった。プラークの多い人がいるが、歯医者に行ってチェックをしてほしい。口の中の健康がその人の健康にとって大きい。

<玉木学校歯科医> スポーツを活発にしている生徒の口の中はきれい、あごの発達がしっかりしているという印象であった。

<西村学校薬剤師> プール、飲料水問題なく良好であった。ダニ検査もよい状態だった。ダニはいったん増えると減らすのが難しいので、この状態を維持してほしい。

<戸崎学校歯科医> 今年の1年生の口腔内は良い状況であった。口臭のエチケットにより、歯磨きの習慣の率が上がっている。歯石がついている人は自分では取れないので、歯医者に行ってほしい。



定期健康診断の結果、受診の必要があり、受診済みになった場合は、「受診済報告書」を学校に提出してください。(歯科・眼科・その他医療機関)

【協議】

「よりよい食生活を目指して～保健委員の提案をもとに具体的な方策の話し合い～」

高校生の食生活をよくするために～保健委員アンケート～

自分たちでできる事

- ・食事を菓子パンなどで済ませない。
 - ・早寝早起きをして生活リズムを整え、食生活を改善する。
 - ・バランスよく食べる。
 - ・3食きちんと食べる。
 - ・時間を決めて3食きちんと食べる。
 - ・炊事の手伝いをする。
 - ・残さず食べる。
 - ・間食をしない。
 - ・苦手なものもきちんと食べる。
 - ・外食やファーストフードを食べないようにする。
- ・全校生徒に呼びかける。
 - ・ポスターを作る



保健委員
プレゼン
資料

高校生の食生活をよくするために～保健委員アンケート～

家庭にお願いしたい事

- ・バランスのとれた食事
- ・野菜やバランスのとれた食事
- ・野菜を取り入れたバランスのとれた食事
- ・野菜を多めにしてほしい。
- ・主食・主菜・副菜のバランスを考えた食事
- ・きちんと加熱して安心して食べれる食事



生徒の取り組み

- ・栄養バランスを意識して食べる。
- ・早寝早起き、歯磨きをする。
- ・野菜ジュースをプラスする。
- ・食事内容をチェックし不足しているものをプラスする。
- ・食事の手伝いをする。

グループ協議
(学校全体としての取組)

PTAの取り組み

- ・食事内容を「山のもの」「海のもの」でバランスよくする。
- ・少なくとも1日15品目食べるようにする。
- ・品数を増やす。

