

平成28年度 学校保健委員会の報告

2月に開催した学校保健委員会の一部分を紹介させていただきます。

学校保健委員会の役割について

学校保健委員会とは、学校における生徒の健康問題を協議し、健康問題解決を実践に向けて推進するためのものです。生徒の一生涯に向けた健康保持・増進の問題については、学校だけでなく家庭・地域社会が一体となった体制のもとで取り組むことで、初めて解決が可能となるので、学校保健に係る関係者（学校内科医、学校眼科医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA会長、PTA生活部長、学校職員）の皆さんが集まり、要望・意見等を調整しながら、学校において最も緊急に解決が迫られている健康問題等についてその対策を協議し、それを実践に向けて推進していこうとする中枢機能を果たす役割を持った会のことです。



鳥商生の体格について

鳥商生の身長・体重の数値を全国平均・県平均と比較してみると、男子の場合、身長はどの学年も全国平均・県平均を上回っています。しかし体重については、1・2年とも全国平均・県平均を下回っており男子は長身で細い体型といえるようです。女子の場合、2年生は身長も体重も全国平均・県平均を上回っており体格は良いようですが、1年女子は身長・体重とも全国平均・県平均を下回っており小柄で細い体型といえます。3年女子については身長が平均値であっても体重は全国平均・県平均を下回っており細い体型といえるようです。

鳥商生の新体力テスト結果について

昨年度は1・2年生女子の体力の低さが目立ちました。理由の一つとして、女子の運動部活動加入率が低く、一日の運動量が少ないことがあげられます。運動している女子と、運動していない女子の二極化が見られ、体力レベルにも大きな差がありました。しかし今年度2年生になった女子の結果を見ると、1年時は8種目全て県平均以下だったのが2年時の県平均以下は5種目に減少していました。運動部加入率が少ないにも関わらず体力レベルが向上しているのは、体育授業による運動の基礎基本が指導されていることや強歩大会・商高体操等の工夫で少しずつ体力が付いてきていると考えられます。



鳥商生の運動器検診について

本年度から法の改正により通常の内科検診に含め、整形外科的項目の「運動器検診」が新たに導入されました。通常の内科検診より時間を要しましたが、整形外科的異常がないか（肩関節・肘関節・脊柱異常・股関節・膝関節・足関節 等）学校医に丁寧な健診をしていただきました。その結果、学校医の指示で10名の生徒が専門医（整形外科）へ受診し診断を受けました。

本年度のインフルエンザ感染状況について

三学期の1月に罹患した生徒が増え、1年2組と2年5組を学級閉鎖（感染拡大防止対策）としました。生徒保健委員や担任から繰り返し予防を呼びかけていましたが、今回インフルエンザ感染力の強さを改めて思い知らされました。インフルエンザウイルスは手を媒介して口や鼻から体内に入り込みます。体内侵入阻止のため、手洗い、部屋の換気、手指消毒液活用、マスク着用は予防に不可欠です。流行時期“いつもと違う体調”の時は無理をせず早期受診しましょう。



鳥商生の災害発生状況について

本年度は、部活動中の怪我が昨年度より 13 件増加しており、また登下校中の自転車による怪我が 9 件もありました。例えば、傘が自転車のタイヤに引っかかったとか、自転車のスピードが出過ぎてブレーキが利かず自転車ごと転倒したなど、ほとんどが急いで運転していたためにスピードが出て怪我をしている状況でした。



性に関する指導の効果について

1 年時と 3 年時にアンケート調査を行い、3 年間でどう意識が変化したか比較してみました。その結果、3 年間で性に関する正しい知識を得ていると共に、将来を見据え、相手に責任を持つ気持ちや態度で接していこうという意識に変化してきていることが伺えました。教科での性に関する授業、外部講師による講演会等の効果が出ていると思われます。



鳥商生の生活リズム定着状況について

数年前から“生活習慣に関するアンケート調査”を実施することで健康に関する実態調査をし、それを基に保健教育・保健指導を継続実施しています。年次推移で見ると、毎日朝食を食べている生徒の割合が年々増えています。(平成 26 年度は 87.9%だったのに対し、平成 28 年度は 93.1%に増加しています。) また、朝食を食べない理由が「朝起きるのが遅いから(遅刻しそうだから)」は減少しています。学校全体では遅刻が減少しています。先に述べた“新体力テスト結果”と“朝食摂取”の関係をみると、朝食を食べていない生徒は体力レベルが低く、体力テスト得点数が向上していません。部活動が運動部であっても、朝食を食べていない生徒の体力レベルは上がっておらず、体力得点は昨年より下がっています。3 つの生活リズム(運動・食事・睡眠)を規則正しく行うことが、体力レベルを上げ、学校生活の質を高め、生涯健康的な生活を送るために必要なことであることが読み取れます。

鳥商生の歯の健康について

むし歯の生徒は減少傾向にあります。反面、歯肉炎に進行する可能性がある生徒が徐々に増えています。歯肉炎は身体の病気(心臓病や糖尿病等)に与える影響が大きいことから、来年度は生活リズム確立と並行し、歯肉炎予防対策を考える予定です。



鳥商生の健康について 学校医からのメッセージ

小濱医師より (学校内科医)

鳥商生は体型が細い人が多いように感じます。医師として長年の経験から思うところですが、大学生も含めて、若い人で体型が細い人に自然気胸になる人が多いように感じています。

庄司医師より (学校内科医)

運動器検診をして感じたことは、部活をしている生徒の中には部活の忙しさを理由に治療が中断している生徒がいることです。非常に気になっています。治療は完治するまで継続してください。

元村医師より (学校眼科医)

コンタクトレンズ使用者が多いので、各自コンタクトレンズの衛生管理と正しい使い方ができているか再点検してください。衛生管理で目の炎症を防ぎ、目に傷がつかないように注意してください。

平吾医師より (学校歯科医)

歯肉炎の原因は、歯磨きの問題ではなく免疫力が低下しているからだと思います。体力がない、話をしない、物を食べる時咬まない、だから唾液が出ず口の中が浄化されない。色々なことが関連して免疫が下がっているためだと思います。口腔内の健康ベースは生活リズムにあり、生活リズムから口腔衛生と健康は保たれます。また学校で歯磨きする人は、他人に迷惑をかけないよう人前でしないのがマナーだと思います。

