



## 保健だより 学校保健委員会特集号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」

令和2年12月1日  
鳥取商業高等学校

11月26日(木)、学校保健委員会を実施しました。これは例年、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、PTA役員、教職員で本校学校保健の課題などを話し合う会です。昨年度から、生徒保健委員が生徒代表として3名参加し、参加者の各立場から提言をいただく協議を中心に行っています。

### 報告



(学校保健報告)



(生徒保健委員会報告)



(PTA活動報告)

▽学校保健に係る報告：「定期健康診断結果」について人権健康部長が報告。  
▽保健委員会活動報告：「健康教育プロジェクト」について生徒代表が報告。  
▽PTA活動報告：「強歩大会」について、PTA会長が報告。

コロナ禍でPTA活動が制限される中、強歩大会でドリンクの提供と初の試みで「保護者も一緒に歩く」ことを実施しました。

(要旨) 全国的には6月から実施の定期健康診断を、本校では1年生全員と基礎疾患のある2・3年生は4～5月に実施し、特に心臓疾患は早期に精密検査ができた。生徒が安心安全に学校生活を送るための配慮を、学校医の先生方と連携して実施している。昨年度、学校保健委員会で指摘のあった本校の健康課題「ケガと故障の予防」を鳥取県理学療法士会と連携をとり、今年は「良い姿勢」に焦点化して、生徒の企画運営で健康教育LHRを実施した。PTAでは活動すること自体が難しい中、本校の特色ある活動でもある「強歩大会」に参加できた。

### 協議

資料や普段の実態から気になる「鳥商生の健康課題」と「その解決法・改善法」を、学校医・保護者・生徒・教職員のそれぞれの立場で意見交換しました。その後それぞれの班での内容について参加者で情報を共有しました。



各班の司会進行は生徒が、発表は保護者代表が行いました。笑いがおこる和やかな場面もあったようです。



# 協議「鳥商生の健康課題とその解決方法」

☆朝食摂取96%、1日の運動量2時間以上(1・2年生)55%、平均睡眠時間6-8時間71%  
バランスの良い健康的に見えるアンケート結果ですが、多くの課題が指摘されました。

| 鳥商生の健康課題とその解決法                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【痩せすぎの体形が多くなっている→ 痩せ・悪い姿勢はケガの原因にもなるので対策が必要】<br>・痩せすぎが1年生に多い。(男子32%、女子28%)→筋肉量をつける必要。食事の改善。<br>・健康診断の整形外科疾患の治療が中途になっている。→アレルギー等のように定期的なケアを。                                                 |
| 【スマホ使用時間が長い、手放せない→ 良質な睡眠をとる必要がある。保護者の協力が必要】<br>・自宅での勉強時間が少ない。→家庭からのアプローチ、学校からのアプローチを共有したい。<br>・寝る直前までスマホを手に入れている(寝落ち通話等)→時代のせいかな?使用方法を要再考。<br>・良質な睡眠がとれていないから朝がつらい?→来年「睡眠」をテーマに意見交換してみてもは。 |
| 【間食(お菓子持参)が多い→ おやつ・ペットボトル飲料の取り方を考える必要がある】<br>・糖分の摂りすぎでは?将来の生活習慣病に影響しないか心配。→食事とのよいバランスを。<br>・朝食摂取率は高いが(毎朝食べないを除くと96%)、その内容が問題。→良質な内容を望む。                                                    |
| 【体力の低下、送迎登校・時刻ぎりぎり登校が多い→ 公共交通の活用、運動を促したい】<br>・1日の運動30分未満が3年47%→今年は引退後の結果のため。公共交通を活用させたい。<br>・コロナの影響か体力不足。(一斉休校のときに体力がおちたのでは…)→足腰を鍛えさせたい。<br>・コロナ他感染症予防の観点からも、手洗いをしっかり、マスクを完全着用してほしい。       |
| 【予防意識が低い…熱中症・感染症・むし歯→ なってからではなく「予防」意識を高めたい】<br>・ケガの予防。→準備運動・整理体操を教員の指示でなく、生徒が自主的に行うことが必要。<br>・体調管理ができない。→熱中症・感染症等は「予防意識」が大切。「自分でできる」意識を!<br>・歯の未処置が20%。→未処置歯を放置しない。治療する。そして「予防」に意識をおきたい。   |

## 【指導助言】

- ▽庄司真喜 学校医「冬に向かいインフルエンザと新型コロナの流行が予想される。足腰を鍛えるため公共機関を活用してほしい一方で、手すりや吊革等にウイルスがついているため、必ずマスク・消毒・手洗いを。換気・規則正しい生活・バランスの良い食事にも心がけてほしい。」
- ▽小濱美昭 学校医「健診で気になる生徒は少なかったが全体的に痩身は多い。便秘も多い。コロナが春先から流行っている。兄弟が県外から持ち込むことが予想される。十分ご注意ください。」
- ▽平吾泰三 学校歯科医「口腔内の細菌が多ければ、インフルエンザ・コロナ等のウイルスが入ったとき重症化しやすい。口腔内の清潔のため、うがいを推奨。液体歯みがきも効果がある。今年はマスクをしていて口を動かすことが少ないが、感染症予防には唾液を出すことが大切。」
- ▽庄司和伸 学校歯科医「むし歯がある方は適切な処置を。あとは歯磨きを丁寧にしてください。」



最後に岩田校長からお礼の言葉。「学校保健委員会はとても大切な会。学校関係者で健康課題を認識し、対応していくことで課題解決につながり、本校の健康づくりに欠かせない。本日話し合われた内容を集約し、また来年の健康教育に生かしていきたい。今後ともよろしくお願いします。」という言葉で締めくくられました。ご参加の皆様、有難うございました。