



学校保健委員会特集号

2024年12月9日
鳥取商業高等学校

11月21日(木)、学校保健委員会を実施しました。これは毎年、学校医、保護者代表、生徒代表、教職員で本校の健康課題などを話し合う会です。健康診断の結果や本年度の取組などの報告のあと、参加者それぞれの立場から本校の課題をみつけ意見を出し合いました。

報告

▶学校保健に係わる報告

「定期健康診断結果」「生活アンケート」「健康教育の取組」等について養護教諭が報告

▶保健委員会活動報告

「食育について」「熱中症予防」「世界エイズデーの取組」について生徒代表が報告



【生徒保健委員会報告】

保健委員長と保健委員2名が
活動報告をしました！

〈要 旨〉

●学校保健に係わる報告

定期健康診断では、デジタル化の影響があるのか、視力低下の生徒が増加傾向である。また、歯科検診結果では、学年によってむし歯の保有率が異なるが、全体としては受診率が現在18%と低い状況である。

生活アンケートでは、朝食を摂る生徒が以前に比べ増えてきたが、就寝時刻が遅い生徒が増え、睡眠が足りないと感じている生徒が63.4%であった。

●生徒保健委員会の報告

食育の取組の一環として、朝食でタンパク質を摂ることを重視し、簡単にタンパク質が摂れる朝食メニューを紹介する資料作成をした。また、世界エイズデーの取組では、レッドリボンを作成して生徒や教職員、鳥商デパートの来客者に配布して啓発活動を行う予定である。 ※鳥商デパートで配布済



協議

テーマ▶▶▶基本的生活習慣を整えるためにできること

協議では、3つの班に分かれ、資料や普段の生活の様子から「基本的生活習慣を整えるためにできること」というテーマで、①今後の課題について、②改善に向けた具体的な取組について、学校医・保護者代表・生徒・教職員のそれぞれの立場で意見交換をしました。その後、各班の内容について、全体で共有しました。



【A 班】 睡眠不足、目の健康、食事が課題と捉えた。

睡眠不足の背景にスマホの利用があるのではないかと。寝る前にスマホを見ていて質のよい睡眠がとれていないかもしれない。視力低下の問題にもつながるが、今後、スマホとどう付き合っていくかが問題だと思う。

また、朝食を摂っていない生徒は、眠たくて起きられないためか、他の理由なのか、その原因を調べてみてほしい。

【B 班】 睡眠不足、歯の健康が課題と捉えた。

早く寝るためには、布団に入る時間を決めるとよいのでは。深夜までスマホを利用して就寝が遅くなることも考えられるので、利用制限をかけるなどをしてみてはどうか。睡眠時間が確保されていても良質な睡眠がとれているかも問題だと思う。

また、歯の健康については、「歯みがきをしている」と「歯みがきができていない」は違うということにも注目してほしい。

何事も何のために行うのか理解することが必要だと思う。





【C 班】睡眠不足、スマホの使い方が課題と捉えた。

睡眠不足の背景には何があるのか、調べてみることも必要だと思う。スマホ利用も就寝時刻が遅くなる原因だと思われるので、睡眠時間を確保するために、スマホの使用時間を決めるなど、スマホと上手に付き合っていく方法を考え、規則正しい生活を送ることが大切だと思う。

【資料】 ※「鳥商生の睡眠の実態」推移

■就寝が夜1時以降になることがよくある

	2023年(7月)	2024年(7月)
はい	23.7%	25.7%
いいえ	76.3%	74.3%

■普段、睡眠が足りないと感じている

	2023年(7月)	2024年(7月)
はい	56.8%	63.4%
いいえ	43.2%	36.6%



指導助言

学校医の先生方から、定期健康診断の様子や学校での取組などを踏まえ、以下の指導助言をいただきました。

【庄司 眞喜 学校医】

内科検診の時は、痩せ傾向の生徒が多かったように思いましたが、肥満度のデータを見ると、肥満傾向の生徒がいるようなので、注意して見てほしい。

ここで45年間、学校医として様々な生徒を見てきました。今後もこのような学校保健の取組を続けてほしいと思います。

【小濱 美昭 学校医】

感染症について、以前に比べコロナ感染の人は少なくなってきているが、今年はマイコプラズマ感染が多く、咳をしている人が目立ちます。また、インフルエンザ患者が少しずつ増えているので、注意していただきたい。

【平吾 泰三 学校歯科医】

2年生の歯科検診を担当しましたが、未処置の生徒が多かったです。新しくできたむし歯というより、未処置のまま放置していて、翌年の検診をむかえている生徒もいるようなので、受診をするようにしてほしいです。また、コロナも落ち着いてきているので、昼食後の歯みがきを試みてはどうでしょうか。



※当日参加できなかった先生方からも事前に指導助言をいただきました！

【高須 絵理 学校医(眼科医)】

裸眼で視力低下の生徒が複数名みられました。眼鏡を作るようにしていただきたいです。

【谷本 保介 学校歯科医】

未処置の生徒が昨年より多かったように思います。また、歯並びの悪い生徒も多く見られました。

【庄司 和伸 学校歯科医】

むし歯の方も少なく、矯正など口腔への意識も高くなっており良いと思います。歯みがきがベースなので、気をつけていただければいいです。

【平岩 陽子 学校薬剤師】

7月に行った飲料水の検査はすべて基準値を満たすものでした。ダニの検査も基準値内であり、今後も定期的な清掃を続けてください。また、空気検査は冬に行う予定ですが、感染予防対策のために定期的な換気を継続してください。



班での話し合いでは、それぞれの立場から貴重な意見が出されました。また、学校医の先生方からも多くの助言をいただきました。今回、話し合われた内容をもとに、鳥商生が健やかに成長できるよう、今後の学校保健活動に生かしていきたいと思います。短い時間でしたが、有意義な時間となりました。