



保健だより 1月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



本年もどうぞよろしくお願いいたします。

令和2年1月9日
鳥取商業高等学校

12月19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。本年度から、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いました。

報告



行事を通して見えた
生徒の頑張りの良さを
保護者目線で報告
していただきました。

- ▽本校学校保健に係る報告：「定期健康診断結果」等を養護教諭が報告。
- ▽生徒保健委員会活動報告：「健康教育プロジェクト」活動等を生徒代表が報告。
- ▽PTA 活動報告：「挨拶運動・強歩炊き出し」について、PTA 生活部長が報告。

（写真は、生徒が企画運営した「健康教育 LHR」について報告しているところです。）



協議「鳥商生徒の健康課題とその解決法・改善法」



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、それぞれの班で話し合われた内容について、保護者代表の方が発表され、参加者で情報を共有しました。時に笑いの起こる和やかな雰囲気での協議でした。

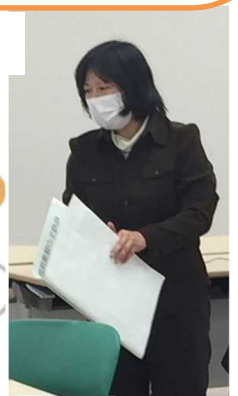
A 班



B 班



C 班



☆鳥商生は、毎朝食摂取 88%、1 日の運動量 2 時間以上 57%、平均睡眠時間 6-8 時間 75% とバランスの良い健康的な生活をしています。にもかかわらず、多くの課題が指摘されました。

鳥商生の健康課題	その解決法・改善法
【体のこと…ケガ・故障が多い】 ・学校内でのケガ、部活による故障が多い（捻挫・挫傷・打撲が増加。長期にわたる継続。） 【予防意識が低い…むし歯が多い】 ・むし歯が多い（22%）。歯科治療率が低い。 ・予防意識が低い。インフルエンザ等も同様。	・準備運動の徹底。意識づけ。自己管理。 ・競技ごとに関わりやすいけがについて予備知識を持たせる。予測する習慣をつけさせる。 ・優先順位「①体調」の意識づけ。歯科治療には時間がかかるが、とにかく一度受診してみる。 ・とにかく治すこと。メンテナンスの時間をとる。
【睡眠 6-8 時間とれているのに疲れている】 ・授業中眠いことがほとんどないが 7%。 ・授業中のウトウト（特に昼食後の 4 限）。 ・部活が忙しく、体を休めることができない。 ・オフ日も休めていない。勉強時間が少ない。	・時間を有効に使う。計画を持つ。 ・昼寝の時間を導入する（脳を休ませる）。 ・弁当を固い噛み応えのあるものにしてみる。 ・週に 1 日は部活動の休養日を設定し、心や体を休める。日曜日は休みにしてあげたい。
【スマホ使用時間が長い、手放せない】 ・時間の使い方が上手ではない。 ・携帯使用時間が長い。グループラインなどで遅い時間まで流されている。 ・一日 1 時間以上の使用が 87%（3 時間以上は 24%）部活も相当しているはずなのに…	・ノー SNS デーの設定。使用時間を守る克己心。 ・携帯電話（スマホ）を別の部屋に置く。 ・携帯の使い方について、正しい知識を身につけられる学習をする（自分で正しく利用する）。 ・ブルーライト（スマホ画面）を寝る 1 時間前には見ない。心身を休めることを優先させたい。

【指導助言】

- ▽庄司眞喜 学校医「内科検診で運動器検査を行います。その時に、しゃがめない生徒が多い。アキレス腱が固い。和式のトイレもなくなってしゃがむことが少なくなっています。そういうことがケガの多さにもつながっているかもしれません。また、スマホのブルーライトは前頭葉（脳）に影響を及ぼします。スマホ時間と勉強効率は相反するともいえます。考えてほしい。」
- ▽元村嘉男 学校医「県外小学校体育の高跳びで、女兒が失明するという事故が起っています。失明といっても、眼球破裂から網膜剥離まで程度は様々だが、長い間、鳥商の学校医（眼科）をやっていて、鳥商でそのような重大事故は起こっていない。安全健全だったと思う。」
- ▽平岩陽子 学校薬剤師「今年から、鳥商の学校薬剤師をやっています。学校保健委員会で、このように様々な立場からの意見が聞けて良かったです。これからの季節、感染のリスクも上がるので、1 時間に 1 回の換気、特に廊下側の欄間は開けておいてほしいと思います。」
- ▽岩崎伸一 PTA 会長「ディスカッションができてよかった。保護者として責任を感じたのは、小学校の頃から情報リテラシー（スマホの扱い方）について教育を受けてきているのに高校生に生かされていないということ。コントロールできる知識を親子とも学びたいと感じました。」



最後に、岩田校長からお礼の言葉。「人生 100 年時代。生徒たちが 100 年生きていくためには自己管理能力が必要」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。