

保健だより 学校保健委員会特集号

令和 3 年 12 月 15 日
鳥取県立鳥取西高等学校

12月9日（木）に学校保健委員会を実施しました。
当日の様子を紹介します。



学校からの報告

○学校保健に係る報告

アンケートの結果、睡眠 6 時間未満の生徒が増加傾向にあり、約半数の生徒が自分の睡眠に満足していないことが分かった。学年が低くなるにつれてスマートフォンの使用時間が増加している。

今年度は、過去 3 年間で比べても欠席者数の増加がみられる。早退を希望する生徒も多く、コロナ前だったら話を聞いて頑張れそうな生徒には、できる限り授業へいくよう進めていたが、感染症対策の観点から、今はなかなかそれができないジレンマに陥っている。

○生徒の様子（各学年主任より）

保健の報告でもあったように、欠席が多いと感じる。今までは、「しんどくてももう少し頑張ってみよう」という指導ができたが、コロナ感染症のことがあって同じような指導ができず、なかなか頑張れと言えない。昼休憩の生徒の様子は、感染症対策を継続して、意識して食べている様子がある。

○教育相談に係る報告

今年度は、感染症対応に慣れてきて、余裕をもって我々も生徒に対応できているのではないかな。毎週月曜午後は平田スクールカウンセラー、毎月 1 回は県の精神保健福祉センターの原田医師に来ていただいている。（来校日はHPに記載）気軽に教育相談室を介して面談の予約が取れる状況である。

○生徒保健委員会活動報告（動画）

生徒保健委員が作成した活動報告の動画を視聴し、とても好評であった。

○新体力テスト報告

合計得点は、男女ともに高い傾向である。握力が男女ともにやや低い。本校の生徒は、ぎりぎりまで一生懸命取り組む姿が見られ、多くの項目で高い能力を発揮している。

生徒保健委員会の取組



保健委員会委員長・副委員長・動画作成班

PTA 保健環境部委員より

10 月に整体院靖庵の野津院長を講師としてお迎えし、講演会を行った。10 月は、県内のコロナ感染者数も落ち着いていて、無事開催できたことをうれしく思う。

<ご家庭での様子>

- ・精神的なサポートとして、些細なことでも話をする時間を作るようにしている。食事は、「誰と食べるかが大事」と、聞いたことがある。一緒に食事をし、話をするのを心がけている。
- ・家に帰ってから寝る前までスマートフォンを使う様子がある。できればスマートフォンを使う時間を少し考えてほしいと感じる。塾から帰ってきてから遅い時間に夕食を摂ることや、夜寝るのが遅くなるということがあると、どうしても朝なかなか食べづらいという様子を感じている。
- ・学校の欠席者数が多いことに驚いた。中学までは給食で、栄養バランスや量もしっかり摂れていたと思うが、高校になってお弁当になり、育ち盛りには物足りないのかなと思うことがある。

指導助言

保健室来室者数で、消化器系の不調が多くみられる。「過敏性腸症候群」とは、腹部症状があるのにその原因が検査などでも認められない機能性消化管疾患の一つである。下痢型と便秘型がある。

「起立性調節障害」は、自律神経失調症の一つと考えられている。立ちくらみ、失神、動悸などの症状、および腹痛、頭痛などの不定愁訴や乗り物酔いなどが出現する。「朝起きるのがつらい」から始まる不定愁訴は、保健室登校・不登校の始まりであることがある。現代では、不登校の子供の中には、慢性疲労の臨床像を示す症例があることが明らかにされている。慢性疲労の多くは生活習慣病であり、予防は「早起き早寝」「メディアなどの視聴制限」がある。夜寝る前や朝起きてすぐのスマホ使用は、適切ではない。

谷口学校医



体調不良の生徒に対しての声掛けについては、今の状況だとやはり体調が悪い（特に熱がある）時は、休む必要がある。しかし、体調が悪い生徒の背景には、何か休みたい背景が隠れている場合もある。まずはしっかり話を聞いてあげることが大切。自分の気持ちを言語化して伝えるのは、なかなか難しい時もある。その子が休んでいる背景に「何かあるのかな」と思う場合は、しっかり時間を取って話を聞いてあげることが大切。家庭でも、日ごろから良好なコミュニケーションを築いておくことが大切。大学では、コロナ禍においてオンラインの相談も取り入れている。

生徒の発表がとてもきれいにまとまっていて良かったです。



三島学校医

学校の環境衛生の検査を行っている。検査結果は極めて良好であった。空気・照度・騒音の検査を 1 月に予定している。感染症対策の観点から、西高の教室だと、これからの季節、1 時間に 4～5 回は換気を行っていただきたい。寒い季節ですが、換気を十分にお願ひします。

大村学校薬剤師



ご参加の皆様、貴重なご意見有難うございました。

今後も、ご家庭や学校医の先生方、様々な方の協力を得ながら学校教育に取り組んでいきたいと思ひます。