保健だより　学校保健委員会特集号

令和４年 12 月 15 日
鳥 取 西 高 等 学 校

12月1日（木）に学校保健委員会を実施しました。その時の様子を紹介します。

学校からの報告

○学校保健に係わる報告

健康診断結果（歯科検診・食物アレルギー・保健室利用等）、新型コロナウイルス感染症との3年間、ライフスタイル自己点検結果（食事・睡眠・スマホ等の使用）を報告。

○生徒保健委員会活動報告

保健委員がスライドを用いて今年度に行った活動を報告。以前 SHR で1・2年保健委員が呼びかけた「スマホの使用・睡眠改善プレゼン」を実際に行い質問に答えるなど、保護者からとても好評だった。

【質疑応答】

Q. 本校でのクラスター発生はないが、他校と比べて感染症対策はどのように感じているか。

A. 他校と比べて西高生は不織布のマスクを着用している生徒が多く、その観点からも感染症対策の意識は高いと思う。

Q. スマホ等の使用と睡眠チャレンジについて、実際に呼びかけた生徒の反応はどうだったか。

A. 生徒みんな素直に協力してくれた。

○教育相談に係わる報告

学校では教員2名が、専門的なことは平田 SC（週1回）と原田 Dr（月1回）のご協力をいただきながら対応している。中には来室する生徒同士で人間関係をつくっている生徒もいる。私たちが関わり切れていない生徒もいるため、担任や保護者の方など色々な方面から相談室につないでほしい。

○新体力テストの結果報告

コロナ禍で体力の低下が心配される中ではあるが、非常に良い数値を出している。運動能力もあるが、西高生は一生懸命に取り組むので、結果も良いのではないか。

○生徒の様子（各学年主任より）

3学年とも入学当初からコロナ感染症の影響で、出席停止・長期欠席等で学校に来られていない生徒がおり、また登校しても様々な制限の中で学校生活を送っている。高校生のうちでしか出来ないことをできるだけさせたい。今後の色々な活動を制限なくできるように、しっかりと準備を進めていきたい。

PTA 保健環境委員より

○PTA 保健環境委員会講演会

10月15日に松田寿一さんを講師として迎え、講演会を行った。参加した方からは、「今日から生かせる内容だった」「もっと聞きたい」などたくさんの声をいただきました。また来年もこのような会ができればと思う。

○学校への要望等

・コロナ禍での口腔内の健康が心配です。日頃のケアもそうだが、虫歯の治療や歯石の除去等は歯科医が行うため、積極的に歯科受診の呼びかけを行ってほしい。

・スマホ等の使用について、家庭でも使用時間が長いと感じる。目の健康等も考えて気をつけてほしい。保健委員会等で呼びかけを行っていると知り、良いと思った。今後もお願いします。

・不登校や長欠の生徒にとって、教員とのコミュニケーションはとても大切だと思うので引き続きお願いします。一人でも多くの生徒が自分の学習場所を確保できるように保護者として何か協力できることがあればと思います。

指 導 助 言

○谷口学校医

・コロナ感染について、重症化する例は少ないが感染力が高く、鳥取県でも陽性者が増えている。対策としてワクチンの接種とマスクの着用をしてください。うがいはしすぎると炎症を起こすので注意してほしい。そしてなんといっても自己管理。規則正しい生活を心がけてください。インフルエンザも流行すると言われており、まだまだ大変な時期は続くと思いますが、意識を高くもって感染症対策を行ってください。女子生徒は、将来のためにも子宮頸がんワクチンの接種を推奨します。

・スマホ等の使用について話が出ていたが、今の高校生はスマホを用いて勉強を行ったり、スマホのアラームを使用したりしているため、就寝1時間前にスマホ等の使用をなくすのは難しい問題だと思う。節度を持って使用してほしい。

○泉本歯科医

・歯磨き剤については、フッ素の配合量に注目して選ぶ（1450ppm 配合の歯磨き剤がオススメ）。フッ素には歯質の強化、再石灰化の促進、酸産性の抑制効果がある

・ブラッシング方法については**裏面参照**。

・健康診断の結果は、虫歯がない生徒がほとんどだが、数カ所ある生徒も見られる。今後のためにも、高校生のうちに歯を磨く習慣をつけてください。

○太田歯科医

・健康診断については、虫歯、処置歯が数人程度に散見されたが、深在性のものは極めて少なく、受診をすすめた生徒は数人だった。従前からの予防意識の高さと、その成果がうかがえます。正しい予防の知識と理解、指導により、健全な心身で高校生活を送ってください。 ※コメントをいただきました

ご参加の皆様、貴重なご意見ありがとうございました。

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行きたいと思います。