

保健だより 学校保健委員会特集号

令和5年12月22日
鳥取県立鳥取西高等学校

12月7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

健康診断結果(歯科検診・食物アレルギー・保健室利用等)、コロナ感染症対応移行の保健室の様子、ライフスタイル自己点検結果(睡眠・スマホ等の使用)をについて報告を行った。

○生徒の様子(各学年主任より)

各学年の生徒の様子について各学年主任より報告を行った。

○教育相談に係る報告

今年度の教育相談室の利用状況について報告。スクールカウンセラーの平田先生は毎週金曜、精神福祉保健センターから原田 Dr. に毎月1回来ていただいている。

○新体力テスト報告

新体力テストの結果について報告。合計得点は、男女ともに県平均よりも高い。女子は全学年でボール投げが低い。また、握力について、3年男子、2・3年女子がやや県平均を下回っている。

○生徒保健委員会活動報告(動画)(保健委員4名が出席)

活動報告及びメディアコントロール週間の取組について動画で報告を行い、質疑応答を行った。睡眠の質についての助言をいただき、参加生徒から次年度の活動に生かしたいとの声があった。



～感想～

- ・高校生の皆さん大変忙しいので、その時間の中で、勉強の時間をとって睡眠時間となると、どうしても6時間睡眠が難しいところもあるかと思う。次のステップとして例えば熟睡感が持てるような、心地よい睡眠というような、提案ができるとさらに非常に良くなるなと思った。
- ・自分の学校の課題を見つけ、掘り下げ、取組結果について考察が出されていて、見事だった。

PTA 保健環境委員会より

OP T A 保健環境委員会講演会について

10月15日に鳥取県警察本部 生活安全部サイバー犯罪対策課 寺崎氏を講師として迎え、講演会を行った。闇バイトやネット犯罪に巻き込まれることなどについてお話を伺い、相談窓口などもご紹介いただいた。

○家庭での様子など

- ・睡眠不足から皮膚症状にきたり、副鼻腔炎になりやすかったりする気がする。学校からは、体調を崩した時や、食物アレルギー等で、迅速に対応をいただいていたとても助かっている。
- ・学習に取り組むために健康が第一ということをモットーにしている。クロームブックで課題をしていると、しばらくすると目の充血や、体がガチガチに凝ってしまうようだ。学校でも先生や保健委員の皆さんがいろいろ調べて伝えてくれることで、素直に受け取ることができているんだろうと感じた。
- ・睡眠の質が悪いようで、寝起きがすごく悪く、なかなか起きない。保健だより等でも触れていただき、睡眠の質が少しでも良くなれば学習や運動のパフォーマンスの向上につながるのではないかと期待している。

指導助言

○三島学校医

体調管理が勉強にも大切。なかなか難しいが、高校生の時に生活のリズムを整えたり、誰かに相談できること、自分のストレスサインに気づくことも重要である。相談に至らない生徒さんも、その生徒さんにとっての安全、安心な場所を用意してあげることが大事。言語化できなくても、ちょっとここに来れば自分が安心、安全に過ごせる場所っていうのを準備してあげるのが大切である。家庭が安全・安心な場所であることが子どもたちにとって、とても大事なものだと感じている。

○山脇学校医

今年は、特にインフルエンザの開始の始まりが早い。すでに2回かかっているようなお子さんもおられる状況。Google フォームで学級閉鎖中に生徒の健康状態を素早く把握することができるというのはとても素晴らしい取組だと感じる。

今年度検診を行っている中で、頭痛の主訴を持っている生徒が多い印象を受けた。受験に向かって、かなり早めから対応していく必要がある。頭痛というのは、時間的な損失がかなり大きい病気である。生徒の皆さんにまた啓発させていただきたい。

○泉本学校歯科医

本校は、むし歯はすごく少ない。しかし、今年は初めてひどいむし歯の生徒がいて驚いた。歯肉については、大体軽度のものがみられていたため、うまく磨けばすぐに治る。歯肉炎だけは唯一、可逆性変化といって治る。特に下顎の前歯あたりのブラッシングに気を付けていただきたい。

○太田学校歯科医(書面より)

むし歯は、極めて少数で受診を勧めた生徒は数人程度でした。従前からの予防意識の高さとその成果がうかがえます。一方、歯肉炎と歯周炎の総称とされる歯周病においては歯肉炎症状を呈する生徒が多数見られました。検診時にパネルを図示しながら原因と予防について説明をいたしました。むし歯と歯周病予防を今後も継続して取り組むことが重要であります。

○大村学校薬剤師

本校の学校環境衛生検査はいつも良い結果である。薬の教育と薬物乱用防止教育については、大麻取締法が改正されたので、その点も情報を早い内に取り入れて、子どもたちに悪影響にならないよう、見守ってあげて欲しい。

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います。