

保健便り

第2回学校保健委員会特集号

発行：県立八頭高等学校保健室

令和2年12月17日（木）開催

＜出席者23名＞

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員、
学校関係者、生徒保健委員

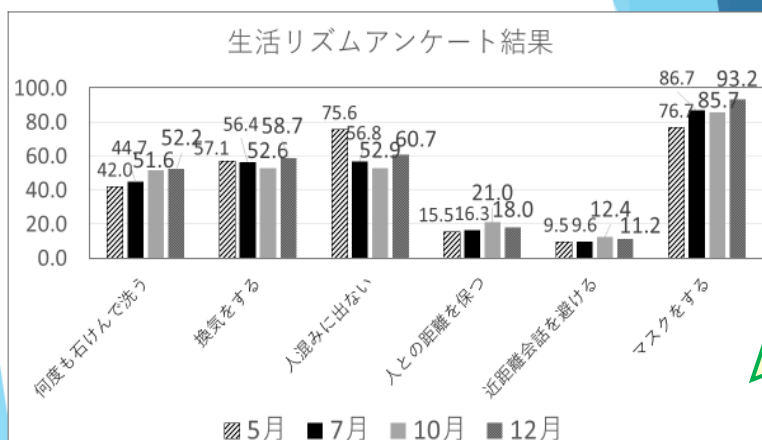
＜内容＞

生徒保健委員会活動状況について
新型コロナウイルス感染症に関する学校の状況について
定期健康診断後の受診状況について
環境検査結果について
教育相談の状況について
保健室来室生徒の様子について
令和2年度新体力テストの結果について



保健委員長、副委員長が日頃の状況を発表しました。

保健委員の発表から・・・



- 「マスク着用率」は高くなった
- 「手洗い」「換気」「人混みに出ない」は努力が必要
- 「人との距離」「至近距離での会話」については改善が必要



今後も調査と啓発を継続する。

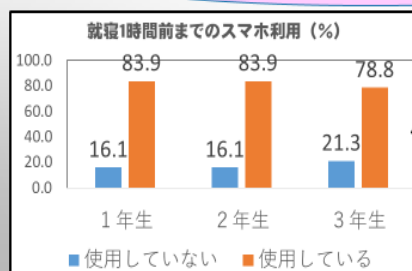
前期のアンケート結果から、就寝前に多くの人がスマホを使っているという実態がわかり、「就寝1時間前のスマホ利用をやめよう」という提案⇒10月のアンケート結果：1・2年生は、約15%、3年生は約20%が達成できているが、全校として就寝前にスマホを利用している人が多い。毎週木曜日に調査と啓発を継続中！！

前期のアンケート結果より

就寝前に多くの人がスマホを使っている。

課題克服～保健委員からの提案

就寝1時間前のスマホ利用をやめよう！！



10月のアンケート結果ですが、スマホを利用している人が多いのが現状です。

意見・指導助言

<新型コロナウイルス感染症対策>

○今やっている取り組みで十分である。新型コロナウイルスは感染力が強い。ソーシャルディスタンスと言われているが、人数を減らしても感染リスクがある。マスク・手洗いが大事であり、食事の時が要注意である。

○環境衛生の視点で、検査結果はよかった。締め切りの場所は二酸化炭素濃度が高い。換気を適宜お願いしたい。

<高校生の歯科疾患と歯科受診の勧め方>

○高校生になると、ほぼ大人の歯、むし歯と歯周病に気をつけてほしい。歯並びも気になる。乳歯が混在している場合は、歯並びの悪さに影響する。早めの受診をお願いしたい。

○個人差がある。20～30代になるにつれて、状態が悪くなる。寿命にも影響がでる。小さいころから習慣付けをする。口腔状況が良くない生徒には特に意識付けが必要。

○八頭高は優秀だと思う。年に2回は受診すれば、歯の寿命はのびる。細菌数は、20代後半でできあがっていく。歯周病原菌は、18歳以降で感染する。高校生は今後が大事。

積極的な話し合いの中であつという間に時間がたち、
次の項目についてはペーパーによる意見集約となりました。

スマホ適正使用の工夫、アイディア

- ・ 親も適正使用しているか考える必要あり
- ・ 学校だけでなく家庭でも話し合う必要あり
- ・ 自分の意思で使い方を考える
- ・ 電源を切るのも一つの方法
- ・ 時間の使い方を考える
- ・ 保護者自身のスマホ利用も含めて考えていかなければ、生徒への働きかけも効果がないと思う。
- ・ 部活動の連絡を携帯でするのはよいが、早めに連絡をもらえれば早く寝ることができると思う。
- ・ 目的のある使用はよいが、ながら使用はよくないと思う
- ・ 家庭内ルールを決め、守る習慣をつける
- ・ 学校側（部活動関係）とも連携をして時間を決める
- ・ 学校のキャンペーン活動による内発的な部会に訴えることには限界があるように思われる。やはり家庭でのルールづくりが必要であり、保護者との連携が求められる
- ・ 使用する時間に制限をかける

スマホ適正使用の工夫、アイディア

- ・ 個人差が大きい
- ・ 現在の睡眠時間で日中の活動に影響がないかどうか意識づけが必要
- ・ 睡眠の質、思春期における睡眠がいかに大切か、寝ることが心身・脳にいかにか大切か考える必要がある
- ・ アロマアイマスクをして眠ったらぐっすり眠れたという情報がある
- ・ 個人差あり（日中に影響がなければOK）時間の使い方が大切
- ・ 質の良い睡眠の取り方を考えていけたらよいと思う
- ・ 日中に眠くならず生活できる時間をそれぞれに覚えてもらう。

たくさんの指導助言や意見ありがとうございました。
保健委員会で話し合い、今後の活動に生かします。

