

保健便り

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4年12月15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

定期健康診断結果及び受診状況について

環境衛生検査の結果について

性に関する指導実施状況について

令和4年度新体力テストの結果について

教育相談活動状況について

保健室来室生徒の様子について

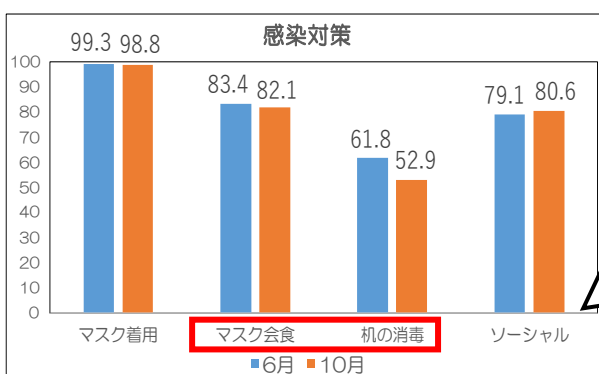
新型コロナウイルス感染症に関する学校の状況について

保健委員の発表から・・・

テーマ「生活習慣の改善をめざして

保健LHRの内容を発表しました。

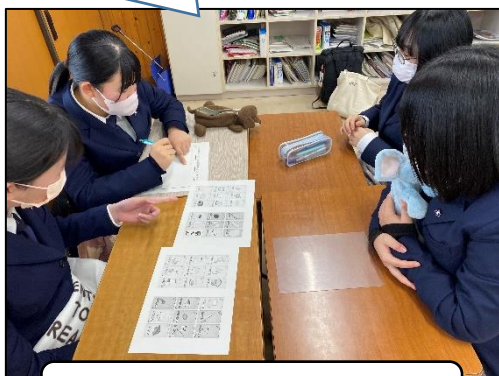
・コロナ対策をもう一度見直そう ・タンパク質について知ろう」



昼食時会話をする場合はマスクをつける「マスク会食」や、「昼食後の机の消毒」の割合が減っています。

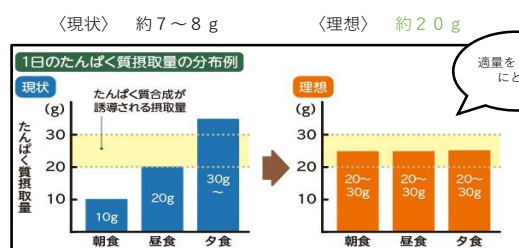
教室に設置してあるアルコール消毒液で、昼食後には必ず机の消毒をしましょう。

グループ討議では、たんぱく質20gになるような具体的な朝食メニューを考えました。



保健LHRの様子

朝食のたんぱく質 摂取量



1食あたり20gのたんぱく質を摂取することが理想です。特に朝はたんぱく質が不足している状況であるため、意識してバランスの良い朝食を摂取するようにしましょう。

〈意見・指導助言〉

- 委員会の発表で、食生活習慣に着目しており、よい発表だった。
- コロナ感染者が多くなっている。ワクチン接種も大事で、重症度・後遺症もかなり軽減することができる。ワクチン接種をすすめてもらいたい。
- 生活習慣や食習慣を改善するのは、小学校の時から必要である。歯科医師会としても低年齢から改善していただけるよう呼びかけをしていきたい。受診率が低いのは、コロナで受診を控えている生徒もいるのではないかな。
- ダニ検査が基準値を上回っている箇所があった。また、二酸化炭素濃度が高い教室があったので指導をお願いしたい。風通しが良かった教室もあり、例年に比べて低い教室もあった。今後も、換気をしてもらうよう指導してほしい。

本校が今後取り組むべき健康課題や解決方法については、新型コロナウイルス感染症防止の観点からグループワークは実施せず、ペーパーによる意見をいただき、集計を行いました。

本校の健康課題は？

保健委員の発表から

- ・生活リズム(就寝時刻が遅い、スマホ依存)
- ・食生活(朝食摂取について)

報告内容から

- ・う歯の受診率(未受診者が多い)
- ・視力の低い生徒の増加

- ・生徒間の SNS 使用の時間制限(例えば、午後10時まで)
- ・朝食時間を確保するための生活リズムを整える
- ・「朝食は大事」という自覚を持つ

改善策

- ・歯科や視力に関する LHR の実施(将来与える影響について考える)

日頃から感じていること

- ・スマホ等による影響⇒睡眠時間や視力への影響
- ・新型コロナウイルス感染症について⇒感染症対策の徹底
- ・頭痛を訴える生徒の増加

改善策

- ・健康に影響を与えないためのスマホの使用方法を考える
- ・体調の変化に気づき、早急に受診をする

たくさんの指導助言ありがとうございました。保健委員会で話し合い、今後に生かしていきたいと思います。

