

学校保健委員会だより

この会では、児童生徒の様々な健康問題を協議し、健康づくりを推進するためにはどうしたらよいかを話し合います。

第1回目の学校保健委員会を学校医・保護者・学校職員を交えて、9月18日に開催しました。今回は、主に1学期の健康診断や学校環境衛生検査について本校の課題やそれらに対する現在の取り組み等について話し合いました。また、眼科医 神鳥先生より「近視と対処法」についてのミニ講義を行いました。参加委員から、様々な助言や意見を伺うことができ、限られた時間の中でしたが、有意義なものとなりました。会の様子を一部御紹介します。

【報告・協議内容】

- 春の健康診断結果
- 学校環境衛生検査結果
- 保健教育の取り組みについて



◆春の健康診断結果より



学校

内科検診結果からも肥満傾向の児童生徒が多いです。学校では、自分の体重を管理するということで、毎日体重測定をしている児童生徒もいます。ここからどうつなげていけばいいか悩んでいます。



学校医

小さい頃からジュースやお菓子の食べ過ぎなど、肥満の原因になる食生活になっていないか聞き取りが必要です。規則正しい生活リズムも大事になってきます。また、運動は、20分を目安に有酸素運動をすること、筋肉量を増やして痩せやすい体にすることが重要です。いずれも継続できるといいですね。



保護者

肥満受診のお知らせが保健室から来た場合には、どこの科を受診したら良いですか？受診したら、どんな治療をされますか？



学校医

かかりつけの小児科・内科で大丈夫です。まずは治療が必要な合併症がないか調べます。運動や食事に関する聞き取りも行いますし、必要であれば、内分泌の先生につなげ、栄養指導を行います。

◆学校環境衛生検査について

8月に行ったダニまたはダニアレルゲン検査の結果、校長室椅子（座面）とカウンセリングルーム椅子（座面）から基準値以上の数値が出ました。



薬剤師

定期的に掃除機をかけること、できるだけ換気をすることが必要です。今年は猛暑で、よりダニが増えたのではないかと思います。座面を水拭きして、日光干しをすることも効果的です。引き続きよろしくお願いします。

保健室の布団やシーツは、いつもきれいに保たれています。のり付けをすると、ダニが繁殖しにくいので、おすすめです。

◆近視と対処法について(眼科医 神鳥先生より)



世界的に近視の子どもたちが増えています。その原因は、スマホや iPad、ゲーム等に熱中する環境にあるからではないかと考えられています。近視は軽度であっても、緑内障、白内障、網膜剥離など、視力にかかわる病気になる可能性があります。また、近視だけではなく、スマホと目の距離が近すぎると、内斜視になりやすいです。30分見たら休憩できるというのですが…。

近視進行予防として、近視がある子もない子も、1日トータルで、2時間、屋外で過ごす時間を増やしてほしいです。日陰でも良いし、屋内から外を眺めて過ごすでも大丈夫です。外に出るとレッドライトを吸収することができ、近視を抑制することができるからです。

現在は、水晶体が乾いてしまい老眼のような症状が現れる「スマホ老眼」、眠りを誘うメラトニンの分泌を低下させてしまう「寝ながらスマホ」もよく話題に上がります。スマホを見るときは、目から30~40cm離すこと、寝る前はスマホの利用を控えることを注意してほしいと思います。人生100年時代ですからね!

◆その他



学校医

受診率を上げていきたいですね。



学校

受診が必要でも、なかなか病院で診察を受けることができない児童生徒が多くいます。先生方の病院ではどうでしょうか。



学校医

病院の中まで入ることが難しいお子さんは、車で待機していただき、車で診察させていただいています。それは事前に言っていただければ、対応しますので!



眼科医

当院では、おもちゃで遊んでみる等、少し長く院内に滞在してもらい、場所に慣れてから素早く診察することもあります。ただ、目を診察するとなると、症状によっては、ぱっと診て判断が難しい場合、器具を使って症状を詳しく診察したいところです…。

保健室から



今回参加してくださった学校医、眼科医、学校薬剤師の先生方に、たくさんの御意見・御助言をいただきました。今後の保健活動に生かしていきたいと思います。また、2学期にも歯科検診・耳鼻科検診があります。子どもたち、保護者の方が受診に踏み出せるような情報を歯科医、耳鼻科医にも伺っていききたいと思います。