

令和2年2月18日

学校保健委員会だより

加治川中学校

2月5日(水)に学校保健委員会を開催しました。学校医の本間先生、PTA 役員の方々と、健康診断結果や家庭学習強調週間の結果をもとに、今後の取組について話し合いました。

～健康診断結果より～

○歯周疾患について

歯科検診の結果、むし歯の生徒は少ないですが、**歯周疾患のある生徒が多い**ことがわかりました。朝は時間がなく丁寧に磨けていない、夜は歯みがきをしているのか把握できていないという声がありました。また、昼休みに歯みがきをする生徒もいますが、全員ではありません。

歯周疾患の原因は、歯垢です。日頃の歯みがきや定期的な歯科検診を受けて除去することで予防できます。**歯みがきをする習慣をつけることが重要**です。食事の後は必ず歯みがきをするようにしましょう。学校では、給食後の歯みがきを呼びかけたいと考えています。御家庭でも声をかけていただきたいと思います。また、歯科検診の結果、受診が必要と判断された生徒には受診勧告書を渡していますが、受診率は25%と低いです。必ず受診し、口腔内の健康維持に努めましょう。



○栄養状態について

学校医の本間先生から、肥満傾向の生徒について指摘がありました。中学生は成長期であるため、食事制限をすることは望ましくありません。そのため、食事の味を薄味に変えて食べ過ぎないようにするなどの工夫が必要です。また、飲み物にも大量の砂糖が含まれているので、ジュースを水やお茶に代えるだけで糖分をカットできます。運動をする習慣がない人は、家事をしたり、ウォーキングをしたり、続けることのできる運動を取り入れましょう。



○視力について

視力検査の結果、市・県平均より視力の良い生徒が少ないことがわかりました。視力低下は眼精疲労が原因のことが多いようです。スマホなどの小さい画面でゲームや動画などの速く動くものを見ると、目が疲れやすく視力低下につながると考えられます。遠くの物を眺めることで目の筋肉をリラックスさせることも必要です。黒板の文字が見えにくいなど視力低下を感じる場合は、眼科を受診しましょう。



～家庭学習強調週間

「メディアコントロール&三点固定」の結果より～

○メディア使用について

メディア使用について生徒の達成率は徐々に高くなっています。しかし、実際の家庭の様子とは少しギャップがあるようです。メディアは生活に欠かせないものになっていますが、長時間の使用は悪影響を及ぼします。家庭でルールを決めて使用することが望ましいです。



強調週間では、「メディアから離れてみて家族との会話が増えたので良かった」という感想もありました。メディアの使用はコミュニケーションの機会の減少にもつながります。メディアと上手くつきあって、健康的な生活リズムを整えましょう。

日頃より学校保健活動に御協力いただきありがとうございます。今回の学校保健委員会で話し合われた課題について重点的に取り組みます。また来年度は保育園、小学校と連携して、加治川地区の子どもの健康について考え、支援していきたいと考えています。今後ともよろしく願いいたします。