

# 学校保健委員会だより

令和5年2月17日  
山梨大学教育学部附属中学校  
学校保健委員会事務局

## 学校保健委員会が開催されました

2月8日に学校保健委員会が行われました。学校保健のまとめ、インターネット利用についてのアンケート結果の提案、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方からの指導助言、質疑応答がありました。一部紹介いたします。

### 学校保健委員会とは？

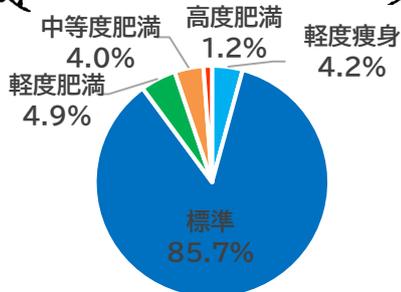
学校における健康の問題を学校、保護者、関係機関等が研究協議し、健康づくりを推進する組織の事です。

**出席者** \*小鹿先生(内科)・山西先生(眼科)・笠井先生(歯科)・植松先生(薬剤師)  
\*PTA代表:会長・副会長・保健委員 \*学校職員代表 合計 27名

### 学校保健のまとめ

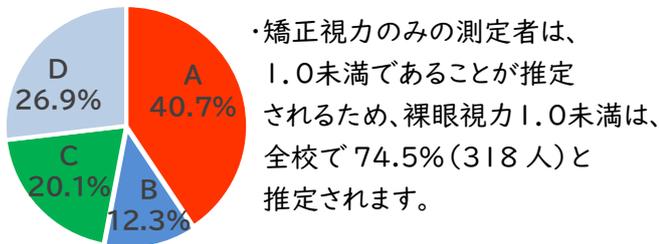
### 定期健康診断結果から

#### ①肥満傾向、痩身傾向の生徒の割合が高い



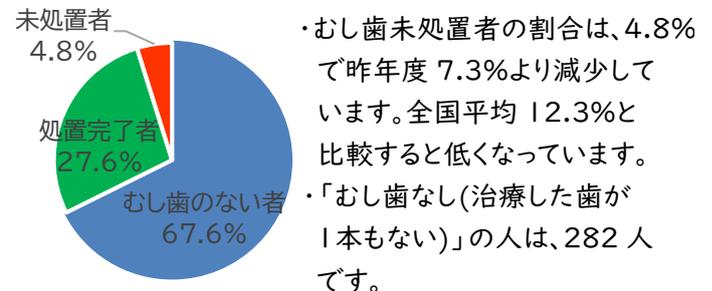
- ・肥満度 20%以上の肥満傾向の生徒の割合は 10.1%で、昨年度 5.8%より増加しています。特に男子は全国 11.3%と比べて 12.9%と高い割合となっています。
- ・肥満度-20%以下の痩身傾向の生徒の割合の 4.2%も、昨年度 2.8%より増加しています。全国男子 2.8%と比べて 3.3%、全国女子 3.1%と比べて 5.1%と男女共に高い割合となっています。

#### ②視力 1.0 未満の生徒は 74.5%と推定される



・矯正視力のみ測定者は、1.0未満であることが推定されるため、裸眼視力1.0未満は、全校で 74.5% (318人) と推定されます。

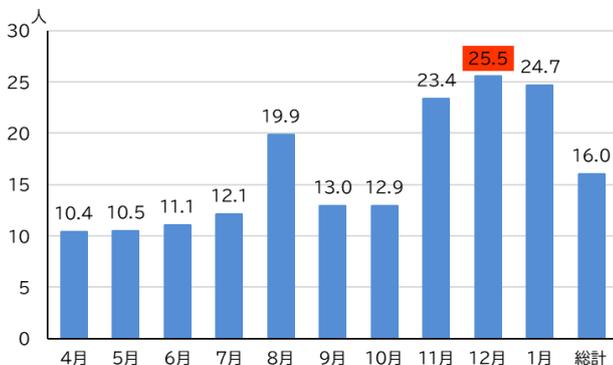
#### ③むし歯のある生徒の割合は減少している



・むし歯未処置者の割合は、4.8%で昨年度 7.3%より減少しています。全国平均 12.3%と比較すると低くなっています。  
・「むし歯なし(治療した歯が1本もない)」の人は、282人です。

### 欠席・保健室来室状況から

#### \*月別1日平均欠席者数(出席停止を含む)



- ・1日平均では12月、1月、11月の順に多かったです。
- ・4月～2月16日現在までに、新型コロナウイルス感染症に102名、インフルエンザに3名が罹患しています。

#### \*月別1日平均保健室来室者数

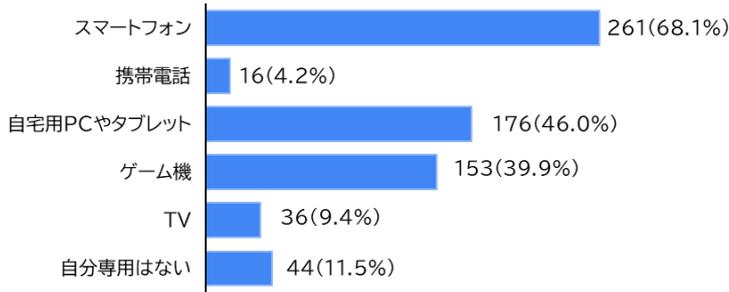


桐龍祭体育部門の練習・当日のけがや病気

- ・1日平均では、9月、8月、6月の順に多かったです。
- ・学年別では、2年、3年、1年の順に多かったです。
- ・理由別(「内科」「外科」「相談・その他)」では、「相談・その他」は、3年が一番多かったです。

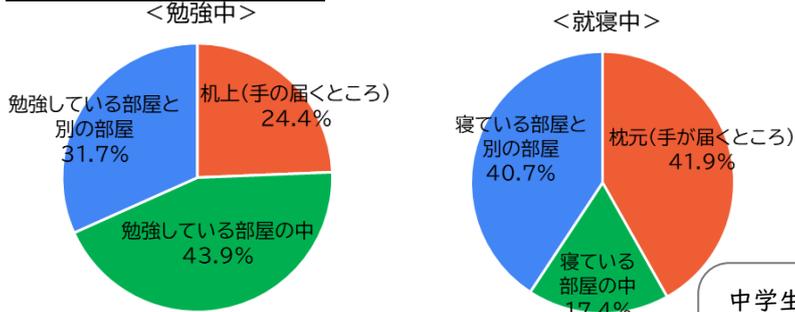
## インターネット利用についてのアンケート結果

### 自分専用のインターネット機器



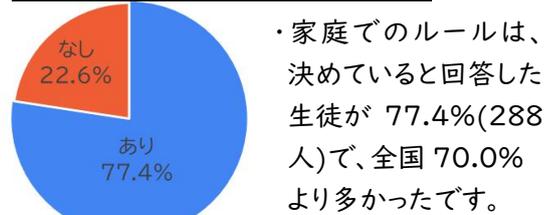
・自分専用のスマートフォンを利用している人は、全校で68.1%(266人)でした。学年別では、1年58.5%、2年66.7%、3年76.1%でした。  
 共用のスマートフォン利用者を含めると、利用率は、75.5%(296人うち89.0%が自分専用)で、全国の利用率72.6%(うち91.1%が自分専用)と比較すると高くなっています。

### スマートフォンの置き場所



・スマートフォンの置き場所は、机上(手の届くところ)に置いていたのが、勉強中24.4%(66人)、就寝中41.9%(113人)でした。

### 使い方についての家庭でのルール



・家庭でのルールは、決めていると回答した生徒が77.4%(288人)で、全国70.0%より多かったです。

中学生はネット利用を自分でコントロールする力が未熟です。家庭と連携して、タイムマネジメント力の向上、ネット依存傾向の予防・改善のための行動変容に向けた保健教育を目指したいと思います。



## 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方より

### <内科校医 小鹿先生より>

- \*スマホ、タブレット等は、「親が貸している」ということを明確にしておく、ルールが守れなかった時の対処もしやすくなる。ルールは、親が一方向的に決めずに一緒に決めることが大切。
- \*リラクゼーション(緊張を和らげる、眠れるようになる)
- 478呼吸法(深呼吸、腹式呼吸) **アプリあり**
- ①息を吐ききる②4秒・息を吸う③7秒・息を止める
- ④8秒・口から息を吐く⑤これを1サイクルとして4回繰り返す

### <眼科校医 山西先生より>

- \*コンタクトの利用は、中学2年で増えるが、慣れてくると扱いが雑になる子がいる(1dayを2日使用、2weekを毎日消毒しないetc.)。アメーバ繁殖の危険性がある。
- 親が注意することが必要。
- \*ネット利用3時間以上は要注意。
- 30分利用したら30分休憩等が必要。
- ブルーライト:夜は自然光がなくなるため、ナイトモードは有効な対策。

### <歯科校医 笠井先生より>

- \*中学生は大人の歯並びになり、唾液の分泌が減ってくるため、歯周病にかかりやすくなる。
- しっかり歯ブラシにプラスして、歯の隙間掃除にデンタルフロスを使い始めるとよい。
- \*矯正治療は、苦痛に対する周囲の人の理解不足が精神的な苦しみ、ストレスを大きくする。
- 周囲の人は痛み、苦しみの理解を。

### <学校薬剤師 植松先生より>

- \*空気清浄機=換気ではない。
- 換気:室内の空気を室外の空気と入れ換える。
- 空気清浄機:室内の汚れた空気を機械に取り込み、ろ過し、循環を行う。
- 一酸化炭素、二酸化炭素は除去しない。
- 空気清浄機は換気の補助として活用する。

### <参加されたPTA保健委員の方の感想より>

身体の健康と心の健康の両方の大切さを強く感じました。インターネットの利用についても今まで以上に話をしていきたいです。また、時期的に子供は睡眠不足になっているので、よく眠れるための深呼吸を一緒に行って、リラックスしたいです。改めて親子で考えるきっかけをいただきありがとうございました。