

# 学校保健委員会だより

令和5年7月20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

7月12日に学校保健委員会が行われました。定期健康診断結果、欠席状況、保健室来室状況から附属中生の健康課題の提案、生徒会活動の報告、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。

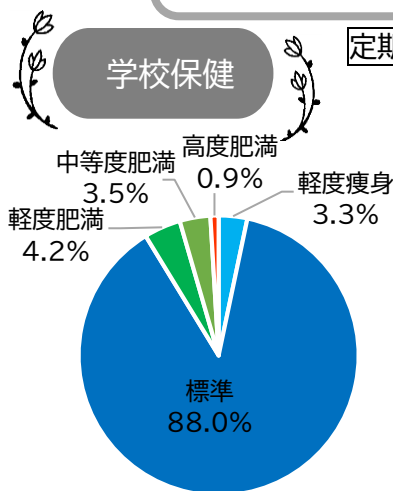
### 学校保健委員会とは？

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  
\*生徒代表:生徒会会長・副会長、保健安全委員長、整備委員長 合計 32名

### 学校保健

### 定期健康診断結果より附属中生の特徴



#### ①肥満傾向は低く、女子はやせ傾向が高い

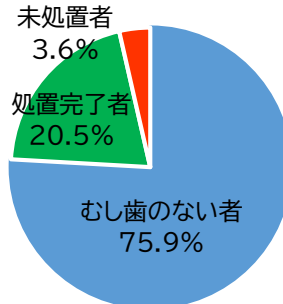
- ・肥満度 20%以上の肥満傾向の生徒の割合は 8.7%で、昨年度 10.1%より減少しています。全国 11.3%と比べて低い割合となっています。
- ・肥満度-20%以下のやせ傾向の生徒の割合の 3.3%は、昨年度 4.2%より減少していますが、女子は、全国 3.1%と比べて 3.9%と高い割合となっています。

#### ②視力低下者が多い

1.0未満  
附属中:72.8%  
(推定)  
R3全国:60.7%

・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72.8%(308人)と推定されます。

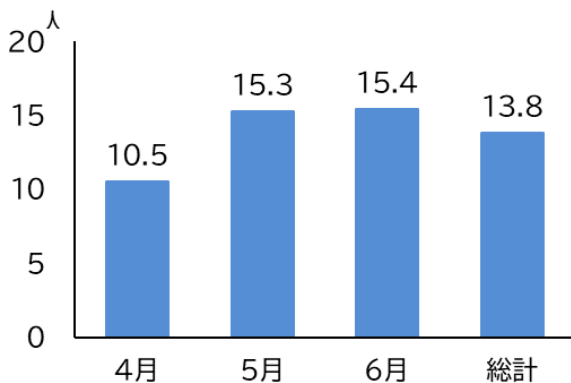
#### ③むし歯が少ない



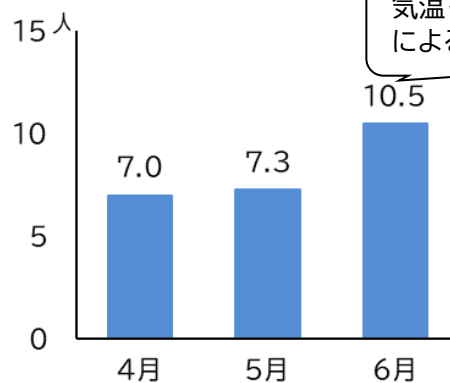
- ・むし歯未処置者の割合は、3.6%で昨年度 4.8%より減少しています。全国平均 12.3%と比較すると低くなっています。
- ・「むし歯なし(治療した歯が1本もない)」の人は、318人です。

### 欠席・保健室来室状況より

\*月別1日平均欠席者数(出席停止を含む)



\*月別1日平均保健室来室者数



気温・湿度の上昇による体調不良

- ・月別の1日平均欠席者数は、月を追う毎に多くなっています。
- ・4月~7月19日現在までに、新型コロナウイルス感染症に47名が罹患しています。
- ・月別1日平均保健室来室者数は、月を追う毎に多くなっています。
- ・学年別では、3年、1年、2年の順に多かったです。



## 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>

\*思春期の生活で気を付けるべきこと、自己免疫を高めるための生活習慣

→睡眠、ストレスの軽減、保温、適切な食事

慢性的にストレスがかかっていると、ストレスホルモンが増え、心身に悪影響を及ぼす。リラックス、運動、趣味などストレスを軽減するストレス管理が重要。

\*頭痛の対処

→主な頭痛は2種類あり、対処が異なる。

①片頭痛:血管が開いて痛む。鎮痛剤を飲み過ぎると服薬によって頭痛が起こる。  
冷やす、暗くする、静かな場所で寝る。

②緊張型頭痛:肩こり等筋肉のこりからくる痛み。温める、マッサージ。

\*子宮頸がんワクチンについて

→今年から9価ワクチンが公費対象に。リーフレット参照→



### <歯科校医 笠井先生>

\*フッ素塗布について

→生えたての歯は、歯の表面のエナメル質が弱く、酸によって溶かされやすいため、むし歯になりやすい。

生えてから2年かけて、表面が成熟していく。そのため、萌出してから2年間はフッ素塗布が有効で続けた方がよいが、歯磨き粉の中にもフッ素は入っている。

\*効果的な歯磨きの時間・回数

→昔から言われている3・3・3(食後3分以内・3分間・食後の3回)が有効。歯磨き粉は歯ブラシの1/2くらい。昼食後に磨けない場合は、朝、夜の歯磨きを丁寧にすればよい。

### <眼科校医 山西先生>

\*子どもの近視は眼軸長が伸びる「軸性近視」が

ほとんど。伸びてしまった眼軸長を短くする方法は見つかっていない。成長期に近視は進行しやすいため眼軸長が伸びすぎないように意識することが大切。スマホやゲームは目と近い距離で作業するため、その状態でピントが合うように眼球が伸びて、近視が進行する。

→スマホ、ゲームの時間を減らす。

30分近距離で見たら10~15分休憩する。

適切な度数のメガネをかける。成長期は1回/年検査を。

### <学校薬剤師 植松先生>

\*コロナ治療薬ゾコーバの処方について

→12歳以上、40kg以上で重症化因子のない患者。ただし、軽症例の多くは自然に改善することを念頭に、高熱または咳嗽・咽頭痛等の症状が強い患者に処方を検討することとなっている。

\*エナジードリンクについて

→カフェイン含有量が多く、要注意!

子供は大人よりカフェインの影響を強く受ける。(頭痛、吐き気、興奮、中毒など)

### <出席された方からの感想>

#### PTA 保健委員

学校医・薬剤師の先生方のお話を聞いて、普段の子どもの生活を振り返り改善していくべき点がわかりました。親自身も同様に生活に取り入れていこうと思います。生徒会、委員会のみなさんの取組も聞くことができ、とても有意義な時間となりました。ありがとうございました。



#### 生徒会保健委員長

望月先生のお話をはじめ、普段お話を伺うことのできない学校医の先生方のお話を聞いて、附属中の健康状態や全国と比較した視力など、非常に興味深いなと思いながら、この現状を全校の皆さんに知ってもらい、対策できたらなと思いました。

8月に行われる「Don't 沼プロジェクト」をいかに有意義なものにできるか、考えていきたいと思いました。