

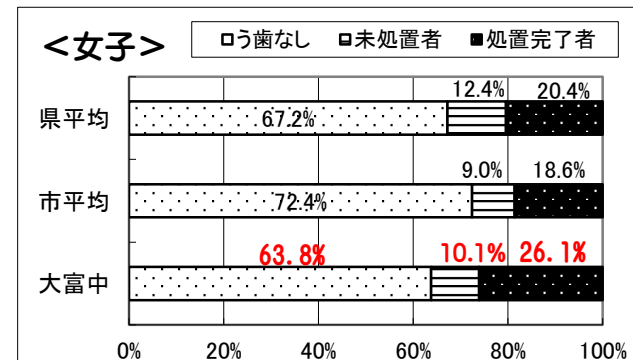
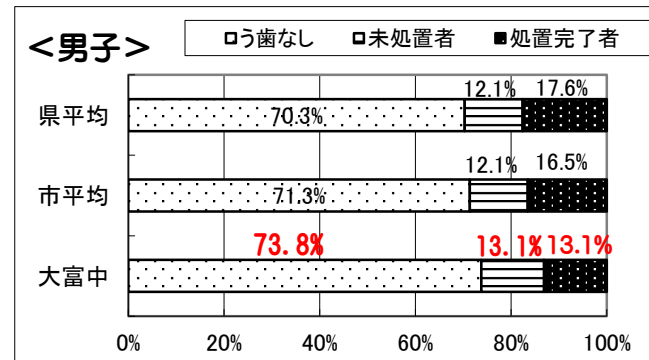
学校保健委員会だより

東根市立大富中学校
令和2年12月24日

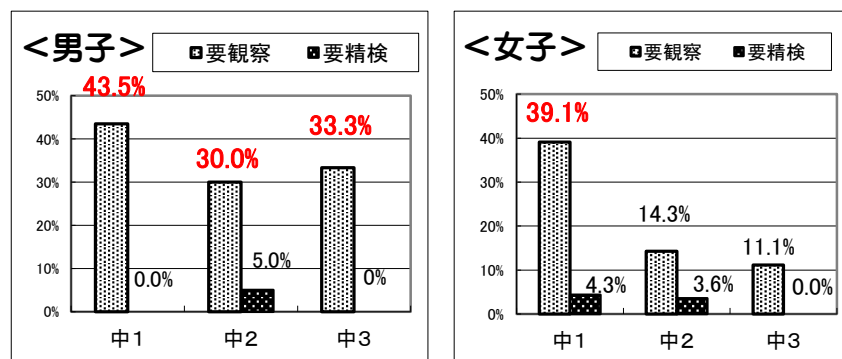
学校保健委員会とは、学校医の先生方、PTA・生徒の代表、そして教職員で構成された委員によって、子どもたちの健康上の課題解決に向けて話し合われる会議です。

今年度の学校保健委員会については、9月下旬に開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、紙面での活動報告とさせていただきます。会議資料の一部とともに、委員の方々からいただいたご意見や校医の先生方からご指導いただいた内容を報告いたします。

①う歯の状況（健康診断の結果より）



②歯肉炎の状況（健康診断の結果より）



○う歯の状況では、男女ともに「う歯未処置者」の割合が市平均よりも高く、**なかなか治療がすすまない傾向**にある。今後も早期受診のよびかけと、歯科医院での定期メンテナンスをお勧めしていきたい。

○歯肉炎の状況では、**男子の3～4割近くの生徒が歯肉炎になりかけており、特に1年生では男女ともに歯肉炎要観察の生徒が多い**。学校・家庭での丁寧な**はみがきが習慣化**するよう働きかけていく。

③生活リズムアンケートより

Q. 朝食は、毎日食べますか？（％）

	1年男	1年女	2年男	2年女	3年男	3年女	全体
毎日食べる	82.6	73.9	95	96.7	94.4	88.9	88.6
たまに食べない	17	13	5	0	0	11.1	7.6
食べない	0	13	0	3.3	5.6	0	3.8

Q. 朝食の内容はどんな物を食べますか？（％）

	1年男	1年女	2年男	2年女	3年男	3年女	全体
主食+2品以上	62.5	70	80	96.6	82.4	88.9	80.5
主食+1品	12.5	20	5	3.4	11.8	5.6	9.4
主食のみ	13	5	15	0	5.9	0	6.3
主食	13	5	0	0	0	5.6	3.9

○朝食は、全体で**89％**の生徒が毎日食べて登校している（昨年は96％）。一方で、たまに食べない、食べない生徒もいて、1年生の男女に多かった。

○朝食が摂れない理由は、「**食欲がない**」、「**準備が面倒**」、「**用意されていない**」などがあげられた。

○主食+1品以上は食べている生徒が多いが、「**ごはん・パンだけ**」「**フルーツだけ**」という単品だけの生徒もいる。

Q. 家に帰ってから、ゲーム（携帯のゲーム及びパソコンのゲーム等）をどれくらいしますか？（％）

	1年男	1年女	2年男	2年女	3年男	3年女	全体
しない	4.3	8.7	5	37	5.9	16.7	14.5
30分未満	13	8.7	20	20	11.8	11.1	14.5
30分～1時間未満	17.4	17.4	25	16.7	5.9	11.1	16
1時間～1時間半	8.7	21.7	10	10	11.8	22.2	13.7
1時間半～2時間	21.7	8.7	15	16.7	24	28	18
2時間以上	35	35	25	0	41	11.1	23

Q. 家に帰ってから、メールやネット、SNSの利用をどれくらいしますか？（％）

	1年男	1年女	2年男	2年女	3年男	3年女	全体
しない	35	35	53	30	11.1	11.1	29.8
30分未満	13	4.3	10.5	26.7	27.8	22.2	17.6
30分～1時間未満	13	13	15.8	0	33	33	16
1時間～1時間半	4.3	17.4	5.3	20	5.6	11.1	11.5
1時間半～2時間	13	8.7	10.5	10	11.1	0	9.2
2時間以上	22	22	5.3	13.3	11.1	22	16

○男子はすべての学年が、女子は1年生で2時間以上ゲームをしている生徒が多い。

○平日のゲーム時間が1時間半から2時間以上の生徒の割合は、前年度の19.8％から41.2％と大きく増加している。

○1年生の男女と3年女子に、2時間以上メールやネットを利用している生徒が2割近くいる。

○メールやネットの利用については、1年生・2年生は男女とも利用しない生徒が多く、使用時間の個人差が大きい。

生活リズムアンケートの結果を受けて、学校では生活リズムの課題解決に向けて次のことに取り組んでいます。

- 8月・1月の休み明けなどに生活点検カードを使用して、定期的に自分の生活習慣の振り返りを行っている。
- 朝ごはん抜き、寝る時刻が遅い、メディア時間が長いなど、生活習慣に問題を持つ生徒に対し、個別に健康相談を行い、生徒から生活の様子を聞いて、今後の改善策を確認し、生徒・保護者に伝えました。
- 11月中、全校生を対象にした「情報モラル教室」を実施。（校内放送による講話）

④新型コロナウイルス感染症に関わる臨時休業中の取り組みから

大富中学校では、新年度からの新型コロナウイルス感染症対策として、「新型コロナウイルス感染症に対応した学校生活再開ガイドライン」に基づいた予防対策を実施しています。また、全国に緊急事態宣言が発令された際に、臨時休校の長期化による生徒の心身の不調等の早期発見・早期対応につなげる手立てとして、以下の取り組みを行いました。

◎毎週月・水曜日に家庭訪問を実施し、生徒・保護者の健康状態と生活の様子を聞き取り確認する。

◎5月中の登校日に、生徒全員に「心と体の健康チェックカード」によるストレスチェックを実施し、その結果の内容等に応じて、本校のスクールカウンセラー2名による「計画面談による支援」を行う。

（5月中、毎週延べ5回実施）

「心と体の健康チェックカード」実施結果

【調査項目】

- ごはんがおいしくないし、食べたくない
- むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする
- 何もかも、いやになってしまうことがある
- 頭やおなか痛かったり、からだの調子が悪い
- なかなか眠れなかったり、夜中に目が覚めて眠れなくなる

【調査結果】

第1回目	5月1日（金）	「5項目すべてで該当なし」の生徒	51.9％
第2回目	5月8日（金）	同 上	56.8％
第3回目	5月15日（金）	同 上	64.9％
第4回目	5月22日（金）	同 上	73.3％
第5回目	5月29日（金）	同 上	74.2％

当初は、全体の約50％の生徒が、何らかの「心身の不調」を感じていましたが、1か月後には約25％にまで減少しました。



学校医の先生方からご指導・ご助言をいただきました。

学校歯科医 加藤 徹先生より



- ◎DMF T 指数（一人平均のう歯本数）が、全ての学年で市平均より高い（概ね 1.5 倍）ことは、歯科健診時の印象通りです。これは、ほとんどの場合、う歯が発生してから受診し、修復処置を行った結果であると考えられます。
- ◎う歯（歯に穴があいた状態）が発生した状態からの対応（歯科受診）では、DMF T 指数の改善は望めません。秋に行った大富小の就学時健診でも、明らかに処置済みの歯が多く認められ、地域的な傾向とも考えられます。
- ◎予防可能な疾患であるう蝕（むし歯）に対して、発症後に修復を行うという対応は、「早期発見・早期治療」を推し勧めた昭和時代の対応といえます。令和の時代では、「リスク評価・早期定期管理」が望まれます。
- ◎昔のように、治療をせずにう歯を放置しているようなケースは、あまり見なくなりましたが、せっかく歯科を受診するのであれば、「健康を守り育てる」ために受診する形が普及・定着していくことを希望します。

学校薬剤師 山澤 真之先生より



- ◎今年度より、大富中学校の学校薬剤師になりました山澤です。初めての学校保健委員会は、新型コロナウイルス感染症対策のため、紙上報告会になりました。
- ◎新型コロナウイルス感染症に関してですが、10 月 3 日に医療従事者を対象とした研修会で、山形県内で一番新型コロナウイルス感染症の患者さんの治療をしてきた、山形県立中央病院感染症内科・感染対策部部長の阿部修一先生の講演では、「現在、治療薬がないので、感染予防策が重要」になります。2つのことを必ずやってください。まず一つ目は、手指衛生（手洗い）、二つ目は、マスクの着用です。この二つは最低限行ってください。」という話でした。今まで皆さんが取り組んできたことです。
- ◎これから寒くなり、空気が乾燥して、ウイルスが活発になり、インフルエンザの流行も考えられますが、このコロナウイルスの感染症対策は、インフルエンザにも有効です。
- ◎資料の中で、「心と体の健康チェック」を行ったことは大変素晴らしい取り組みだと思います。長期間の休みで、生徒たちが時間を持て余し、心と体に変調をきたしている時に調査したことで、生徒たちの変化がよくわかりました。
- ◎新型コロナウイルス感染症は、長期に渡り続くと考えられます。継続して手洗いやマスクを徹底していけば防げます。他には、十分な睡眠や栄養を考えた食事が大切になります。自分の身は自分で守ってください。

学校保健委員の皆様からの感想を紹介します。

- ◎これまでの学校生活と比べて、新型コロナウイルスの影響で、衛生面では手洗い、うがい、換気など徹底していいと思いますが、生徒たちの心や体のケアが引き続き必要になってくると感じました。

- ◎生活アンケートの結果より、朝食を毎日食べない生徒が 11% もいることに驚きました。朝食がとれない理由に「食欲がない」「準備が面倒」とありますが、夜更かしによる朝寝坊も要因の一つと考えられますので、生活アンケート結果の「朝食」「睡眠」「メディア」の部分を結び付け、保健だより等で朝食の重要性を各家庭に伝えていただけたらと思います。

- ◎新型コロナウイルス関連での長期間の臨時休校では、今まで誰も経験したことなどなかったため、生徒たちも周りとのコミュニケーション不足による不安等でストレスがたまったと思います。そんな中、先生たちが定期的に家庭訪問してくださり、現況を確認してくださいましたので、生徒たちの不安もかなり和らいだと思われます。ありがとうございます。

- ◎新型コロナウイルスはまだ予断を許さない状況ですので、今後の流れ次第では家庭も学校も柔軟な対応が必要になります。機会があれば、生徒を通じて家庭からの意見も吸い上げて対応をお願いいたします。

- ◎今まで経験したことのないコロナの感染症対策。“学校生活の一日の流れ”を見て、学校できちんと対策してください、ありがとうございます。この対策は今後しばらく続くと思いますが、引き続きよろしくお願いします。



- ◎生活アンケートで生活の見直し、改善点がわかり、自宅でも子どもとアンケートを見ながら話しができてとても良かったです。

- ◎大富中のみの生活アンケートで、子どもにとっても身近な友だちの回答集計なので、自分の学年を見ながら改善・見直しの話をしたら、受け入れやすかったようです。

- ◎生徒の皆さんの健康の現状、生活習慣等、詳しくお知らせくださり、ありがとうございます。また、個々の健康状態や生活習慣を知った上での先生方の関わりを今後もお願いしたいです。

- ◎保健だよりでは、今、気をつけなければならないことや、知らなかった予防方法等もお知らせくださり、新しい生活様式を守ろうとする意識づけにもなるといいますので、これからも定期的をお願いします。

- ◎コロナ禍で当たり前の日常を送れない現在ですが、先生たちが生徒一人一人の心のケアを頑張っている様子が、資料に目を通し感じとれました。こんな時だからこそ、お互い手を取り合い、協力して乗り切るべきだと思いますので、よろしくお願いします。

ご協力ありがとうございました。