

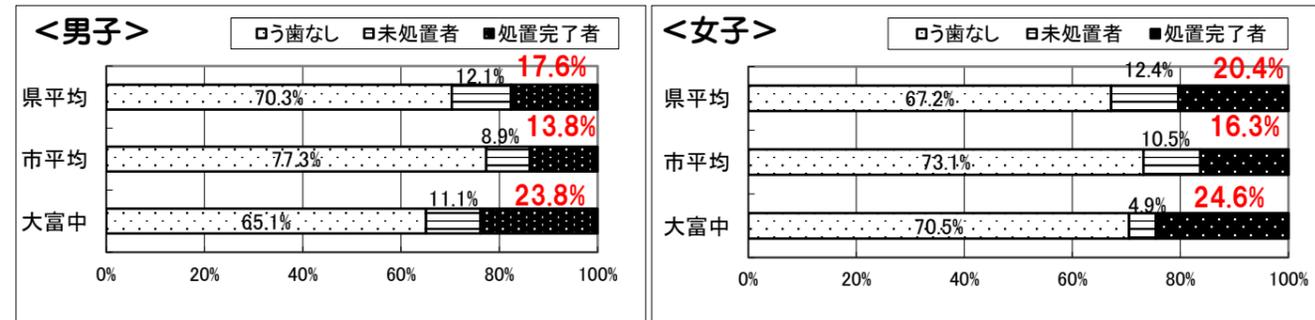
学校保健委員会だより

東根市立大富中学校
令和3年10月14日

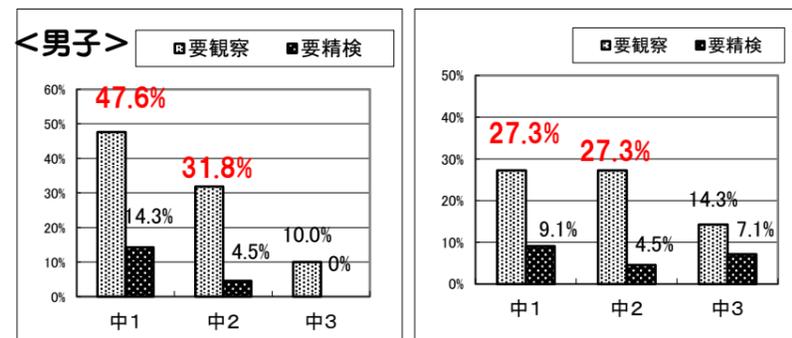
学校保健委員会とは、学校医の先生方、PTA・生徒の代表、そして教職員で構成された委員によって、子どもたちの健康上の課題解決に向けて話し合われる会議です。

今年度の学校保健委員会を9月29日(水)に本校のPC室にて開催いたしました。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)



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	84.2	75	91.3	81	95	96.7	88.8
たまに食べない	15.8	25	4.3	14.3	5	3.3	9.6
食べない	0	0	4.8	4.8	0	0	1.6

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	73.7	75	71.4	65	85	93.5	78.9
主食+1品	10.5	8.3	4.8	25	10	6.5	10.6
主食のみ	10.5	16.7	19	5	5	0	8.1
主食抜き	5.3	0	4.8	5	0	0	2.4

○う歯の状況では、男女ともに「処置完了者」の割合が市・県平均より高く、むし歯になって治療している生徒が多い。これは、大富地区全体の傾向である。中学校入学前からむし歯を予防する生活習慣や予防歯科の考え方が大切である。

○歯肉炎の状況では、1・2年生で男女ともに歯肉炎の生徒が多い。昼休みの歯みがき習慣が身についている3年生では少ない割合であることから、学校・家庭での丁寧な歯みがきの習慣化が大切である。

○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89%)。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、2年生女子に多かった。

○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」「ごはんやパンと飲み物」という生徒もいる。

Q. 平日の夜は何時ごろに寝ますか? (%)

	1年男	1年女	2年男	2年女	3年男	3年女	全体
9時ごろ	5.3	16.7	5	0	10	3.4	5.7
9時半ごろ	26.3	8.3	5	5	0	0	6.6
10時ごろ	15.8	33.3	10	15	0	13.8	13.1
10時半ごろ	26.3	8.3	20	30	30	6.9	19.7
11時ごろ	21.1	25	20	15	20	17.2	18.9
11時半ごろ	5.3	8.3	35	15	25	34.5	22.1
12時ごろ	0	0	10	15	10	20.7	10.7
1時以降	0	0	5	5	5	3.4	3.3

Q. 家に帰ってから、ゲーム(スマホ・タブレット・パソコン・ゲーム机等)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	5.6	16.7	9.1	9.5	4.8	31	13.9
30分未満	11.1	8.3	4.5	9.5	9.5	13.8	9.8
30分~1時間未満	5.6	33.3	4.5	4.8	28.6	17.2	14.8
1時間~1時間半	0	8.3	13.6	14.3	19	6.9	10.7
1時間半~2時間	38.9	16.7	18.2	9.5	9.5	17.2	18
2時間以上	38.9	16.7	50	52.4	23.8	13.8	32.8

Q. 家に帰ってから、Youtube等の動画視聴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	0	8.3	4.5	9.5	5	13.8	7.3
30分未満	21.1	16.7	0	14.3	15	0	9.8
30分~1時間未満	31.6	8.3	18.2	9.5	30	17.2	19.5
1時間~1時間半	21.1	16.7	31.8	23.8	20	31	25.2
1時間半~2時間	21.1	8.3	31.8	19	15	20.7	20.3
2時間以上	5.3	41.7	13.6	23.8	15	17.2	17.9

④生徒会活動の取り組みから



厚生委員会の活動について、委員長の細矢侑愛さんが発表してくれました。

委員一人一人が責任を持って活動に取り組んでいることと、感染予防がしっかりできていることが成果である一方で、メテア時間による生活リズムの崩れが課題であることを伝えてくれました。



○学年が上がるにつれて寝る時間が遅くなる生徒の割合が増える。

○11時半以降に寝る生徒は全体で36.1%(昨年度28.6%)。1時以降に寝る生徒も数名みられ、全体的に就寝時刻が遅くなっている現状にある。

○就寝時刻が遅くなっている背景には、メテア視聴時間の影響が大きいと考えられる。

○男子は1・2年生、女子は2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2時間以上の生徒の割合は、前年度の22.9%から32.8%と大きく増加している。

○1年女子では4割以上、2年女子では2割以上が2時間以上動画を視聴している。

○どの学年も半数以上の生徒が毎日1時間以上動画視聴をしている。

○全体の傾向として、テレビ視聴の時間が減り、家族それぞれ個人の端末を見る時間が増えている。生活を豊かにしてくれるメテア機器だが、健康のことも考えて使用できる態度を育てていきたい。

協議として、

「生活リズムについて～メディア機器の使い方を考えよう～」 をテーマに話し合いました！

今年度から、文部科学省の「GIGA スクール構想」の推進により生徒1人に1台の個人PC端末が整備されました。学校でも家庭でも子どもたちがメディア機器に触れる時間は長くなっている現状にあります。

学習や社会生活を豊かにしてくれるメディア機器。一方で画面を注視することによる目への影響や、睡眠など生活リズムへの影響、利用のルールも含めた情報モラルの問題など課題もあります。

文部科学省のガイドラインでは、「厳しく制限するのではなく、自分で判断する力を育てるためにも子どもたちを信じてある程度委ねる、経験から学ばせる」という考え方を大切にしましょうと言われています。

子どもたちが健康やモラルに配慮しながら上手にメディア機器を付き合うにはどんなことができるか話し合いました。



テレビを見る時間が減り、タブレットでYoutubeを見ています。子どもたちの将来を考えるとメディア機器を使用するのが当たり前前の時代なので、子どもたちの気持ちとの折り合いをどうやってつけるかが難しいと感じています。日々子どもたちと話し合いながらやっていくことが大事だと思います。

時間制限なく使用しているところがダメだなあと感じています。その影響で寝るのが遅くなる⇒起きられないを繰り返しています。学習にも影響が出ています。いい向き合い方はないかと悩みます。生徒会活動で生徒主体の取り組みに期待します。



ずっと続けてというよりは、SNSをちょこちょこ見えています。SNSから影響を受けている部分があると感じています。友達との会話にもなっているようです。

スマホは自己管理しています。受験生になって、スマホの使い方での自分の学習に影響が出ていることがわかりました。最近は電源を切ったり、見たくなくなって自分で管理できそうにないときは親に預けたりしています。



私も自己管理で親から決められた制限はないです。SNSが友達との会話にもなっているので、見ないと話についていけない・・・ということもあります。

どのご家庭でも同じように「どう向き合えばいいか難しい」と悩んでいるようです。代表生徒や保護者の方、先生方のお話を聞いて、基本的には子どもに任せるとしても、まかせっきりにしないこと、子どもたちが困っているときに大人が手助けする姿勢を見せることが大切だなと感じました。また、大人として子どもたちに正しい判断力や価値観を身につけてもらえるような教育を仕組んでいく必要性を感じました。

学校医の先生方からご指導・ご助言をいただきました。

学校医 熱海 裕之先生より



◎中学生は身体的に伸びが大きい時期です。それに比例して心の発達の伸びも大きくなります。協議の中で、個人PC端末などの利用について話し合いになりましたが、情報化社会を生き抜いていく生徒さんたちにとっては、「自分自身で正しく判断することをどう育てるか」という視点が大切になってくるのではないかと感じます。コロナ禍で閉鎖的になっているので、家庭でも学校でも子どもたちのメンタル面にぜひ目を向けて関わっていただきたいです。

学校歯科医 加藤 徹先生より



- ◎大富中学区は、DMFT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現状が以前から続いています。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、DMFT指数の改善は望めません。
- ◎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」を推し進めた昭和時代の対応といえます。今の時代は、医療機関で予防対応ができます。歯科医院には、新しいむし歯ができないように予防的に通うこと、合わせて小学校や未就学のうちから予防教育を充実させることや乳歯のむし歯を永久歯にうつさないことが大切です。
- ◎コロナ禍でも、歯みがきをしっかりと行い口腔内をきれいにしておくことが感染予防として効果的です。うがいのときに飛沫を飛ばさないことが大切です。うがいのしすぎはフッ素も一緒に吐き出してしまうので、ブクブクうがいを20ccくらいの水で1回行えば十分です。

学校薬剤師 山澤 真之先生より



- ◎感染症予防のための効果的な換気についてですが、空気中の二酸化炭素量とウイルス量が比例することから、教室に二酸化炭素モニターを設置し、確実に換気を行う取り組みをしている学校もあるようです。また、換気は2方向のドアや窓を開けて行うことが効果的ですので、休み時間にはそのような方法で換気を行きましょう。
- ◎学校内の水飲み場で、夏場残留塩素濃度が低下する現象が発生したとのことでしたが、今年度はコロナ禍で水泳授業が中止になり、プールを使用しなかったことが原因の1つとして考えられます。排水がある程度なされないと残留塩素は低下すると考えられます。また、水道管の老化により錆が発生している可能性もありますので、そちらは教育委員会とも連携して対応いただければと思います。