



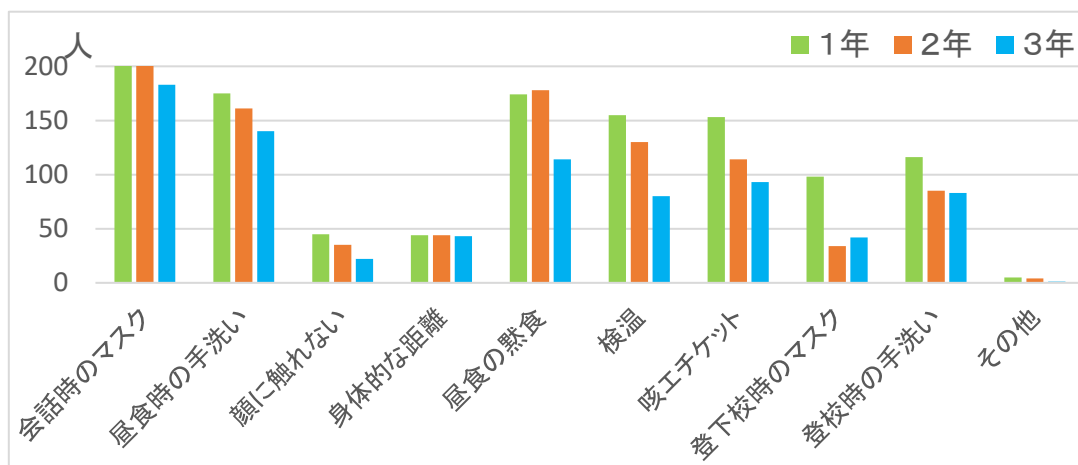
ほけんだより

臨時増刊号

## 学校保健委員会特集

1月19日（水）に、令和3年度の学校保健委員会が開かれました。そこで、生徒保健委員会が7月に行った「私たちの健康問題について」のアンケート結果報告を行いました。今年度は、「新型コロナウイルス感染症の予防と対策」についてもアンケート項目に入れ、発表を行いました。また、養護教諭の白井先生から今年度の健康診断結果についても報告がありました。質疑応答では、吉田先生から「スマホ使用の自主ルール」についての質問があり、来年度の生徒保健委員会でも、自らの健康を守る取り組みとして考えてみたいと思います。さらに、校長の磯村先生からは、「持久走の記録が2年生、3年生と上級生になるにしたがって向上している。素晴らしいことだ。」というコメントもいただきました。健康増進についても、目を向ける契機となりました。

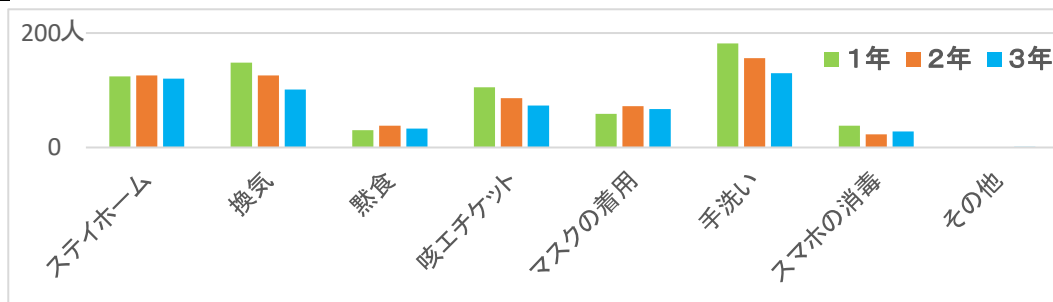
### 1 学校生活での新型コロナウイルス感染症予防について



マスクの着用、昼食時の手洗い、黙食については、みんな気をつけているようです。しかし、「身体的な距離」「顔に触れない」については、あまり気にしていないようです。新型株は感染力が強いと言われていいますので油断せず、注意していきたいです。

1年生は、登下校時にも多くの人がマスクをしています。体温については、毎朝計ってから登校することになっていますが、このアンケートでは、上級生ほど意識が低いという傾向が見られました。毎朝の検温と体調チェックをお願いします。

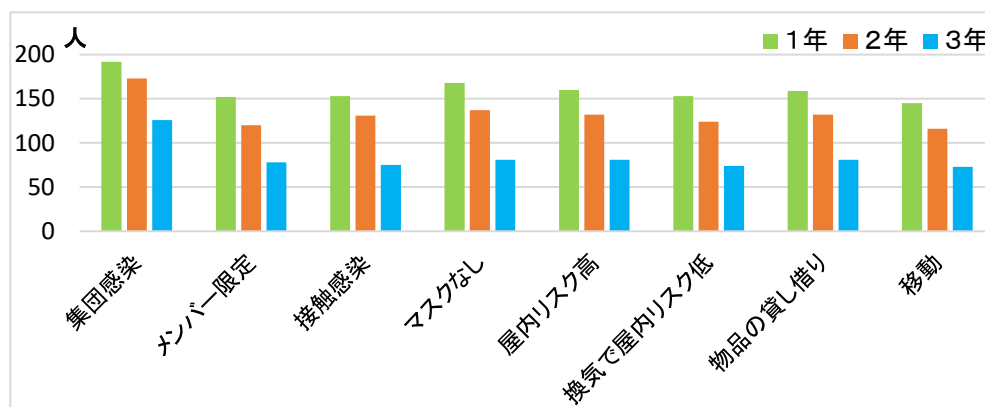
### 2 自宅での新型コロナウイルス感染予防について



自分の家で、どのようにしているか、調べてみました。

家庭での「黙食」は予想どおり難しいという結果になっています。「マスクの着用」も家の中では意識が低くなっています。一方で、「手洗い」については、定着してきているように感じます。「換気」についても、意識している人が増えてきています。エアコンを使用する時は注意したいと思います。「スマホの消毒」は意識していないのではないかと感じていましたが、対策をしている人もいますので、みなさんも定期的に行えるとよいと思います。

### 3 運動部の活動時、感染リスクの認識



運動部に所属している人に、感染リスクの認識について調べた結果です。部活動の中心メンバーは1年生と2年生です。感染のリスクを意識し、気をつけながら活動していることが分かります。

#### 令和3年度定期健康診断の結果から(養護教諭白井より)

- ① 視力の低下が目立っています。以前スマホの利用時間と視力の関係について、学校保健委員会でも調査しました。今ではICT機器を使った授業も増えてきました。眼精疲労やドライアイなどに注意して眼の健康を守ってください。どのようにして目を守っているのかという質問に対し、生徒保健委員からは、「ブルーライトカットのフィルターをかける」、「乾燥予防のため目薬を使う」など、眼を守る対策をしているという回答もありました。
- ② 歯科健診結果で、虫歯があり、まだ治療していない人は、早く治療をしてください。自然治癒しません。また、歯肉炎・歯垢など指摘を受けた人も、必要な処置・指導を受けてください。ブラッシングが大切になります。
- ③ 学校歯科医の阿部先生から、歯周病が原因で病態を悪化させる全身疾患の資料をいただきました。歯周病菌が、歯周組織から血管内に入り込み、血流に乗って移動し、全身に炎症を起こすことで、糖尿病や関節リュウマチ、認知症などの悪化を招くということです。歯周病予防としても、ブラッシングは重要です。

#### 学校保健委員会に参加して(生徒保健委員より)

今回の取り組みによって、学校や自宅での健康な生活について深く考え、意識するようになりました。自分たちが学んだことをいかして、家族や友達にも伝えていきたいと思います。

