

HAPPY
WINTER ♪

令和5年度 第2回
学校保健委員会

12月13日 13:30-

- | | |
|-----|------------------------------------|
| 場 所 | 龍ヶ崎市立城西中学校
1F 多目的室 |
| 内 容 | ・保健室から
・生活習慣アンケート
・マニュアルについて |

お越しいた
だき、ありが
とうござい
ます！



城西中学校

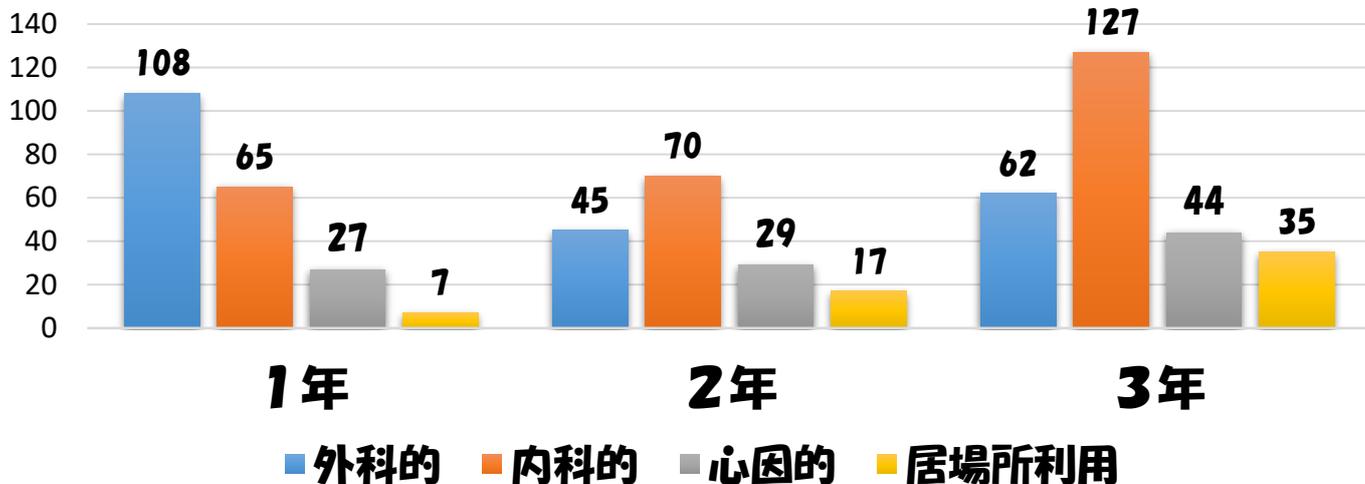
Tel. 0297-66-4157

令和5年度 第2回 学校保健委員会

進行（ 保健主事 ）

- 1 開会の言葉（教頭）
- 2 学校長挨拶
- 3 学校からの報告
 - ・ 保健室の利用状況（新谷）
 - ・ 保健室から見た課題について（新谷）
 - ・ 生活習慣アンケート結果について（新谷）
 - ・ 学校保健委員会会則の変更について（教頭）
- 4 PTA 本部からのご意見
- 5 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方からの指導・助言
- 6 質疑応答及び協議
- 7 閉会の言葉（教頭）

保健室来室状況（件数）



1年生〈保健室来室者数207人〉 ※昨年12月までの保健室来室者数259人

外科的理由

怪我は、打撲(25人)、擦過創(27人)の順に多かった。足の痛み、打撲、切り傷、捻挫、虫刺され、とげ、突き指など怪我での来室もあった。

内科的理由

風邪症状(20人)、頭痛(11人)、気持ちが悪い(9人)の順に多かった。

心因的理由

精神面からの体調不良を訴える生徒がいた。部活動での悩みを相談する生徒や睡眠不足が原因で不安定になっている生徒もいた。また、授業に出たくない保健室に駆け込んでくる生徒もいた。中学校に入り環境の変化に慣れていない生徒もいる。

2年生〈保健室来室者数161人〉 ※昨年12月までの保健室来室者数297人

外科的理由

怪我は、擦過創(12人)、打撲(11人)、熱傷(7人)の順に多かった。

内科的理由

頭痛(26人)、腹痛(14人)、気持ちが悪い(10人)、風邪症状(9人)の順に多かった。

心因的理由

特別支援の生徒が主に利用していた。

居場所利用理由

相談室が10時以降に開くので、教室に入室できない生徒が10時になるまで保健室を利用していた。

3年生〈保健室来室者数268人〉 ※昨年12月までの保健室来室者数446人

外科的理由

怪我は、擦過創(17人)が多く、次いで打撲(9人)が多かった。

内科的理由

頭痛(36人)、風邪症状(31人)、気持ちが悪い(27人)、腹痛(15人)の順に多かった。

心因的理由

友だち関係の悩みで話を聞くことが多かった(昨年度と同様の理由)。また、日頃の愚痴を聞くことも多かった。

居場所利用理由

教室に入室できない生徒が高頻度で利用していた。

保健室から見た課題について

保健室来室状況から

【外科】

- ・絆創膏、湿布が欲しいという生徒がいる。
- ・家での怪我の手当や慢性的な痛みの手当を行うことがある。

※保健室では法律上、医薬品を渡すことが禁止されています。また、保健室は応急処置をするところです。

⇒ほけんだよりで保健室の利用の仕方を載せたいと思います。(スクリーンアプリで配信する予定です。)

【内科】

- ・頭痛、腹痛、気持ち悪い、風邪(症状)の症状が多い。
- ・風邪症状で来室することがある。熱があったら早退させるが、熱がない場合の軽症の対応に迷う。

【心】

- ・メンタルヘルスが不安定な生徒が見られる。
例えば、不登校、教室に入れない(集団が苦手)、自傷行為(リストカット)、HSP(生まれつき非常に感受性が強く敏感な気質を持った人)、精神面からの体調不良、急に気持ちが沈む(PMS)、友達関係など。
- ・友達関係での悩み・トラブルを抱える生徒が多い。(SNSも含む)

【居場所利用】

- ・たんぼぼ教室(不登校支援教室)ができたため、居場所としての利用は減った。
- ・相談室が10時以降に開くので、教室に入室できない生徒が10時になるまで保健室を利用していた。また、水曜日は相談員が不在のため、保健室を利用している。

【その他】

- ・欠席者は25~40人程度。
- ・ジャージの忘れが多い。(レンタルが多い)

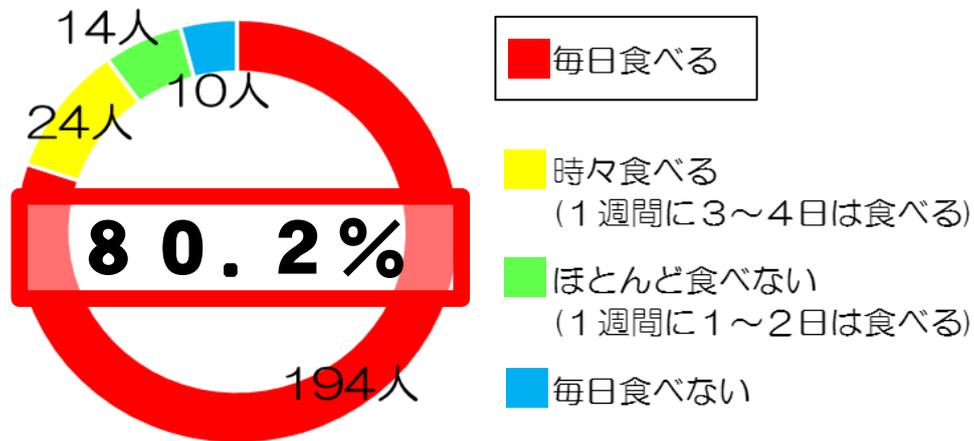
【保健委員会の活動】

常時活動：石けんの補充、トイレ点検、生理用品の補充

- ① 性教育講演会の実施(3年生が司会進行)
- ② 体育祭時の救護活動(WBGTの計測)
- ③ 手洗い強化(おててポン&ハンカチチェック)
- ④ 加湿器、空気清浄機の管理

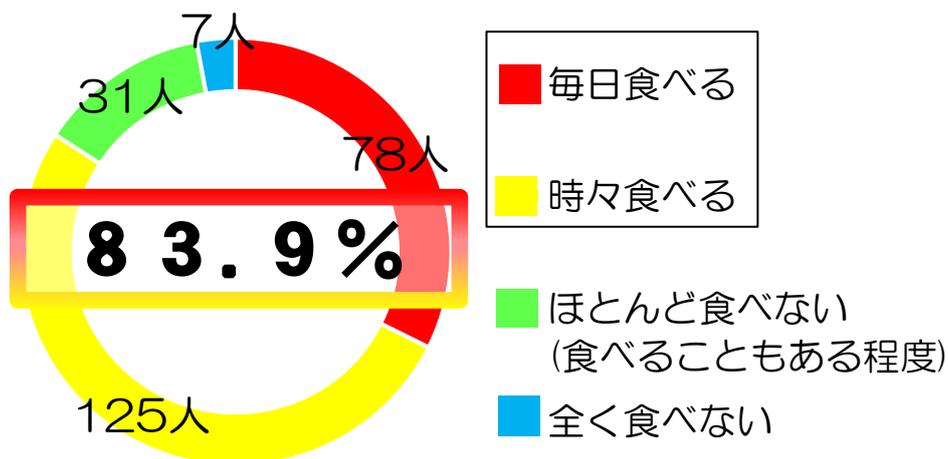
生活習慣に関するアンケート結果 (実施者数：242人)

朝食を食べていますか？



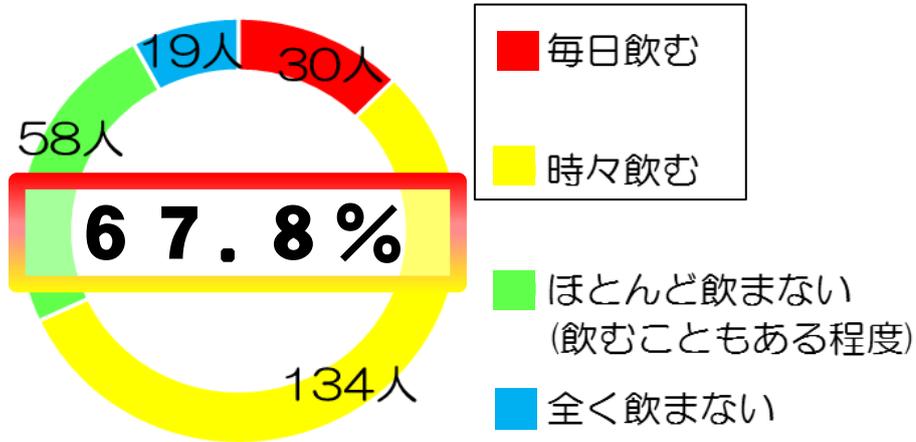
毎日朝ごはんを食べている生徒が約80%であり、残り20%は朝食欠食の生徒です。朝食欠食が原因で体調不良や保健室に来室する生徒はいませんでした。これからも朝ごはん推奨を伝えていきたいと思います。スクリレ(アプリ)があるので、保護者にも発信していきたいと思います。

間食(お菓子)を食べますか？ ※間食とは朝昼晩の3食以外の食事のこと



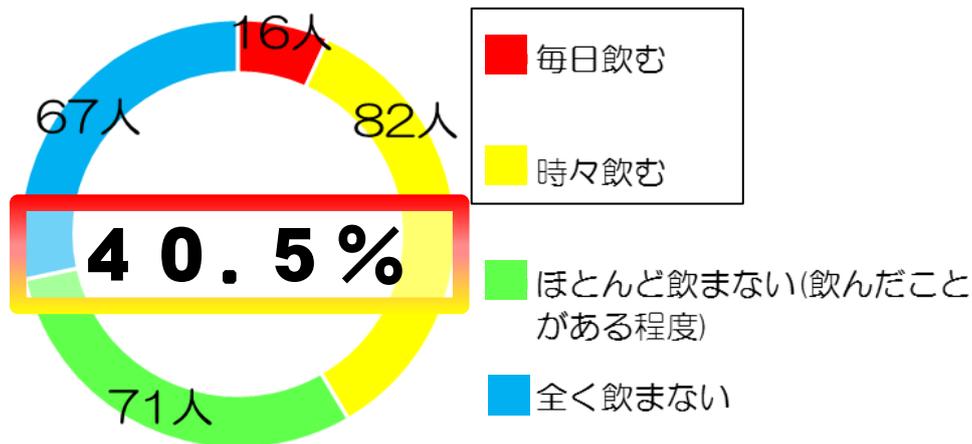
間食(お菓子)を「毎日食べる」、「時々食べる」と回答した生徒は80%を超え、間食の習慣化している生徒も多い。保健委員会の生徒を協力し、何か取り組みをしていきたいです。

炭酸飲料やジュースなどの 甘い飲み物を飲みますか？ (牛乳やお茶は除く)

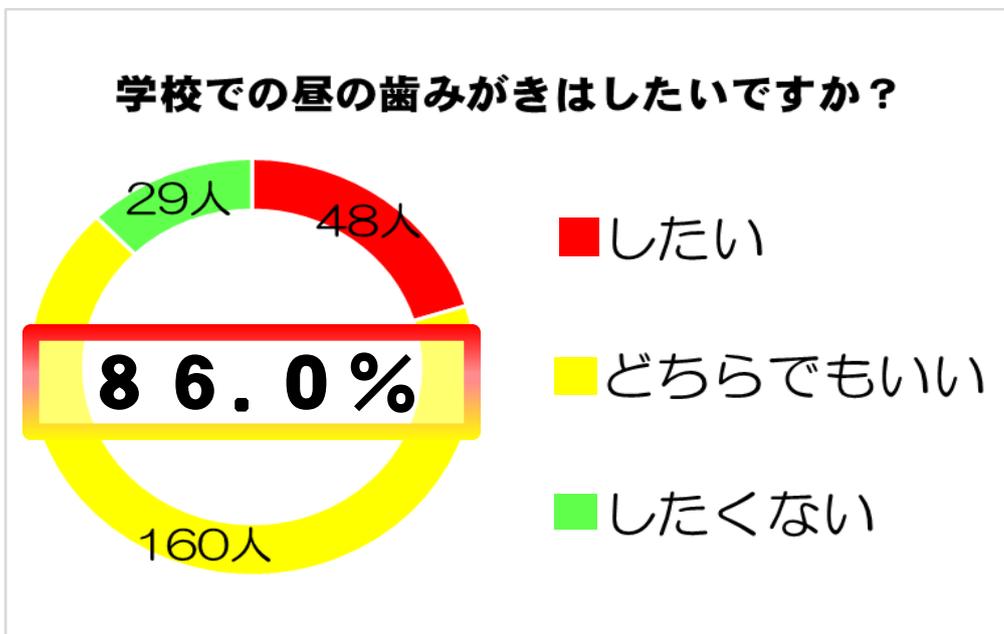
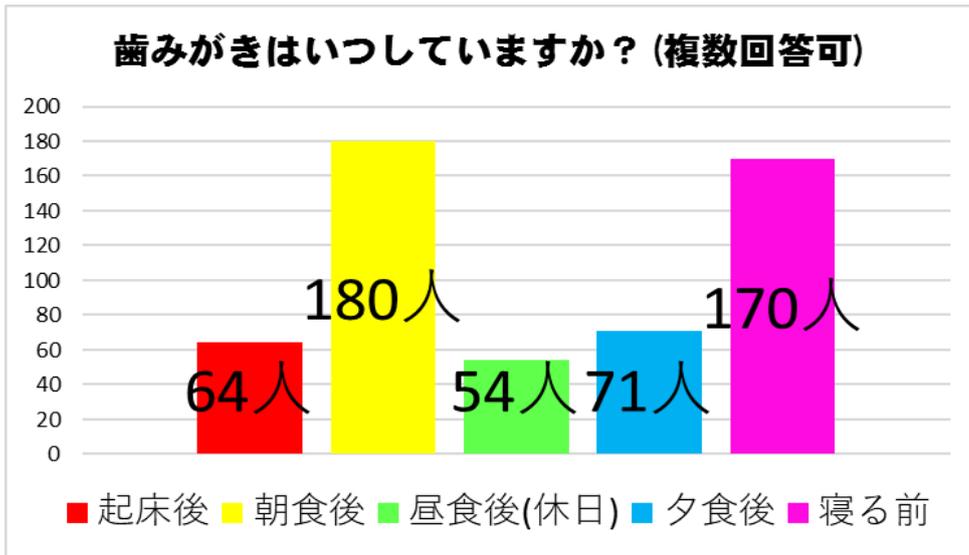


ジュースを「毎日飲む」生徒は、30人で少なく感じます。ジュースについては、6月の歯科検診の時に合わせて、ジュースの砂糖の量と虫歯の関係について掲示物を作成しました。来年度も、掲示物は継続していきます。

カフェインを含む エナジードリンクやコーヒーを飲みますか？



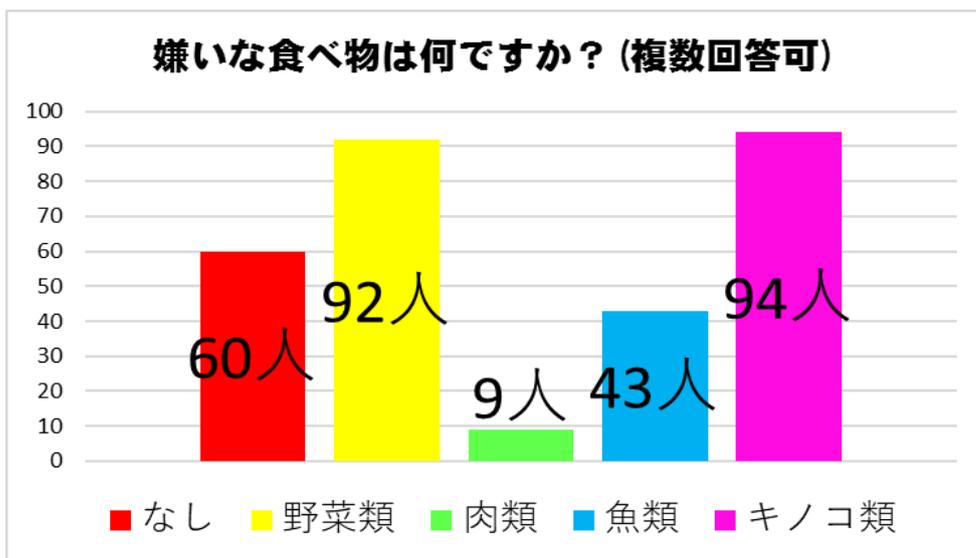
カフェイン入りの飲み物を「毎日飲む」、「時々飲む」生徒は、40%います。コンビニや自動販売機でも手軽に購入でき、見た目やおいしさに惹かれ習慣的に飲んでいる生徒もいます。カフェインの危険性については、ほけんだよりで伝えました。



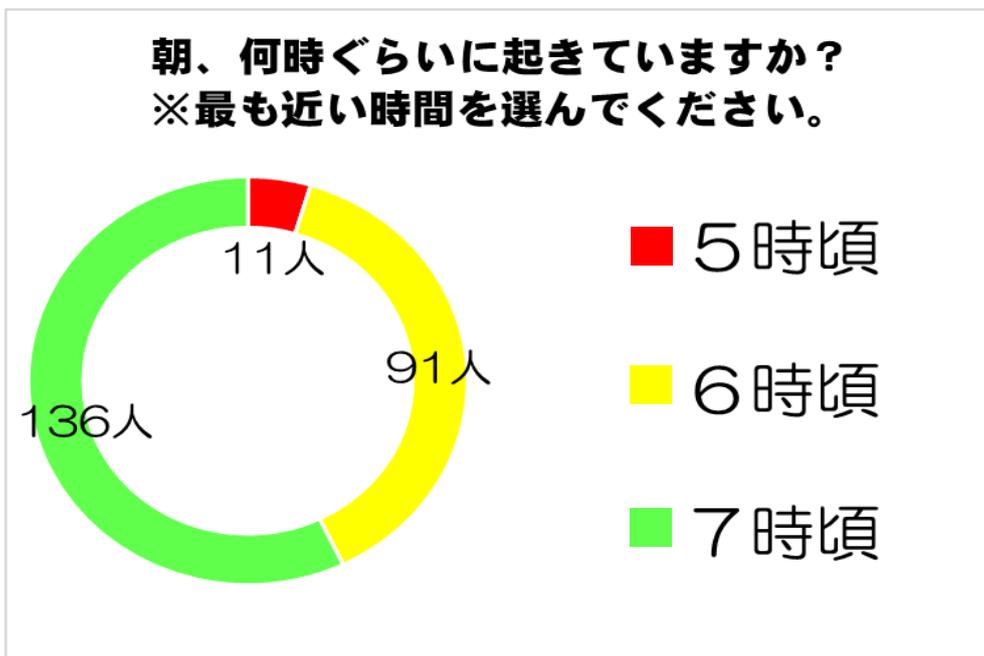
歯みがきは、朝においては「起床後」、「朝食後」のどちらかに行う生徒が多かったです。昼においてはかなり少ない。夜においては、「夕食後」、「寝る前」のどちらかに行う生徒が多かったです。

城西中のDMFT値は、0.83本であり、全国0.67本と比べて少し高いです。学校での歯みがきは、新型コロナウイルス感染症の影響で中止していましたので、歯科に関する取り組みはありません。現在、新型コロナウイルス感染症が5類となり、学校での歯みがきを実施していくことで、昼の歯みがきの習慣化になると思います。学校での歯みがきについては検討していきたいと思います。また、保健体育科で虫歯の内容を含む授業があるので、歯みがきについてもふられていきたいです。

※DMFT値：「D」decayed（むし歯）「M」missing（抜去された）「F」filled（充填された）「T」teeth（歯）という意味があり、今まで虫歯を経験した歯の数を印す。DMFT指数＝被験者全員のDMF歯の合計/被験者数

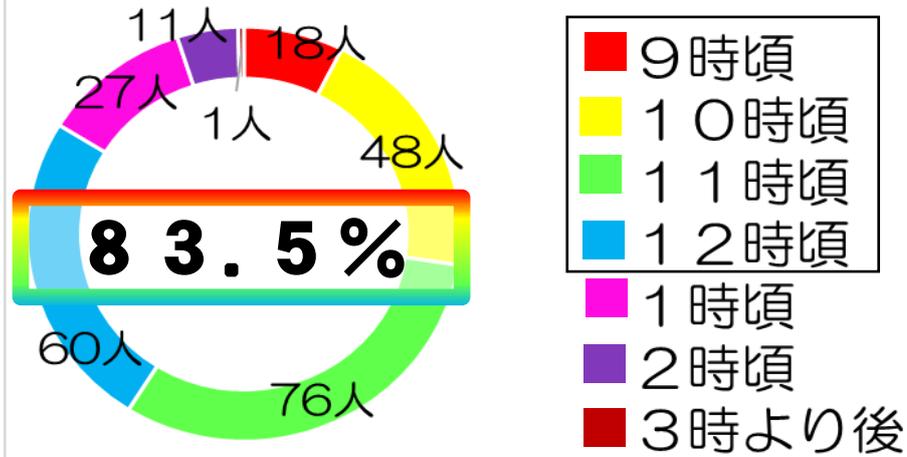


嫌いな食べ物は「野菜類」と「キノコ類」が多かったです。他にも果物、チーズ、納豆、豆類が嫌いという生徒も多くいました。家庭科や給食時間の食育などと連携して、野菜やキノコの栄養素や食べやすい調理方法などを伝えて、食べてみようを意欲を高める工夫をしていきたいです。

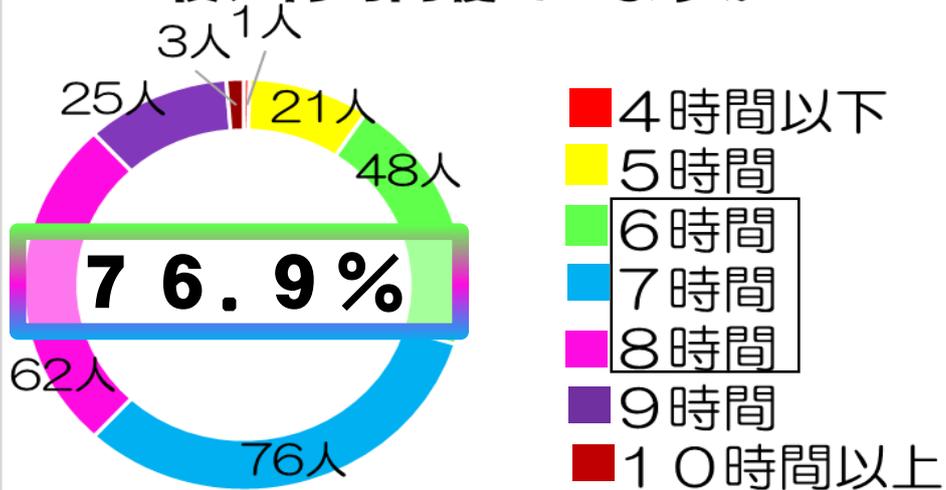


寒くなってくると、朝起きるのが辛くなってきて、遅刻者の目立つ時期です。7時頃に起床する生徒も多く、早めの起床を心がけるように学校全体で声をかけてきたいです。

夜、何時ぐらいに寝ていますか？
※最も近い時間を選んでください。

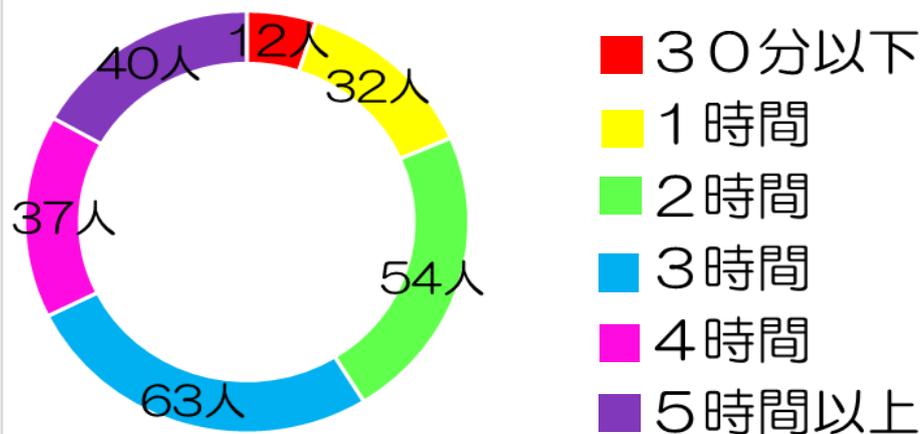


夜、何時間寝ていますか？

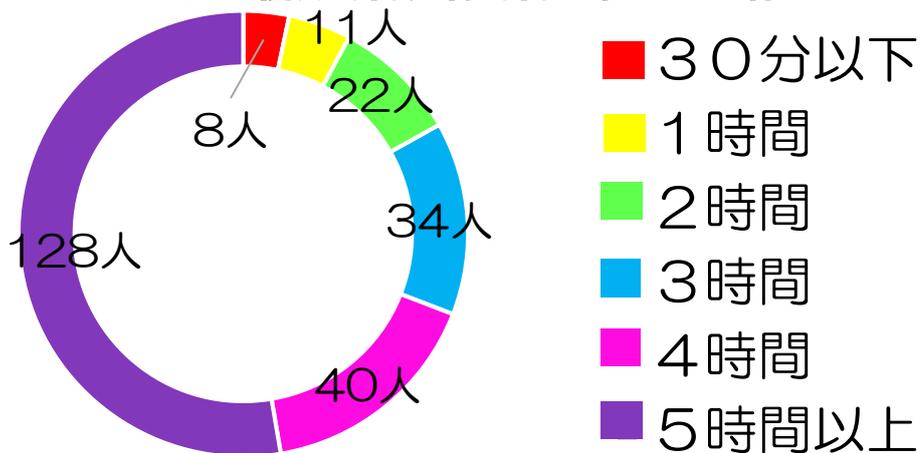


日付が変わる前に就寝している生徒は、80%を超えています。深夜の1～3時以降に就寝している生徒もいるため、規則正しい生活習慣をするよう声かけを行っていきたいと思います。保健室来室でも寝不足からの体調不良で保健室で休養する生徒もいるので、丁寧に指導していきます。第1学年の保健科で睡眠と休養についての授業があり、来年度も授業を実施していきます。

メディア(スマホ、タブレット、PC、ゲームなど)の使用時間は何時間ですか? ※平日



メディア(スマホ、タブレット、PC、ゲームなど)の使用時間は何時間ですか? ※休日



メディアの長時間にわたる使用は、生活習慣の乱れに大きく関わっています。平日で5時間以上使用している場合は、就寝時刻が日付が変わってからになると思います。休日でも5時間以上の生徒が多く、メディアとのつきあい方を指導する必要があります。保護者との協力が必要不可欠で、保護者と連携を図りながら取り組んでいきたいと思っています。