

学校保健安全委員会だより

美祢市立伊佐中学校

2月4日(木)、学校保健安全委員会を開催しました。出席者は、学校医の中元先生、学校歯科医の實能田先生、学校薬剤師の篠田先生、保護者の方々、教職員でした。内容は、今年度の学校保健安全活動の取組について各担当からの報告や、学校医の中元先生から「睡眠」のお話がありました。また、校医の先生方には専門家の立場から生徒の質問にお答えいただき、普段なかなか伺うことができない貴重なお話を聴かせてくださいました。以下、概要をお知らせします。

学校安全の取組

・防犯避難訓練

「1名の不審者が校内を徘徊し、特定の学級に侵入した」という想定で、生徒たちは教室内で待機し、教員の指示に従う。教職員は適切な初動対応を学んだ。美祢警察署員、少年サポーターからご指導をいただいた。その後、保護者引き渡し訓練を実施した。

・伊佐地区合同防災訓練

「巨大地震による大きな被害が発生した」という想定で、園児、小学生、中学生が参加し、伊佐中学校まで迅速・安全に避難する訓練をした。その後日本赤十字社の講師のもと、「災害時の備えについて」学んだ。



新体力テストの結果から

コロナウイルスの影響から、「握力」「長座体前屈」「持久走」の3種目の実施となった。

結果から、特に「握力」に課題が見られた。ボールを握ったり、鉄棒をしたりする機会が減っていることが握力に影響していると考えられる。

また、「柔軟」は全国と比べて山口県が劣っている項目である。県全体で改善に向けて取り組んでいるところである。



健康診断の結果から

・体格

2年男子、3年男子は身長为全国平均を上回っている。1年生は男女ともにやせている生徒が多い。

・裸眼視力

全国平均と比較して、男女ともにD(0.3未満)の生徒が多い。また、男子は視力異常者(B~D)が6割以上を占めている。

・歯科

全国平均と比較して、男子は未処置者(むし歯のあった生徒)が多くなっている。



生活チェックの結果から

・「メディア使用2時間以内」を学校目標として1週間意識して取り組んだ。

・「自分の決めた時刻までに寝る」が難しく、達成率が低かった。

・朝ごはんはほとんどの日で9割以上の生徒が食べていた。

・メディアの使用時間は意識できた人と、そうでない人の差が大きかった。

内容は、男子はゲーム、女子は動画、テレビが多かった。



中元先生からのお話

- ・睡眠中は「レム睡眠(浅い睡眠)」と「ノンレム睡眠(深い睡眠)」が繰り返されている。
- ・起床時に日光を10分～15分程度浴びることで体内時計の役割を果たす、「セロトニン」が体内で作られる。「セロトニン」が少ないと、イライラや意欲低下が起こりやすくなる。
- ・睡眠に必要な「メラトニン」は日中にしっかりと体を動かすことで作られる。「メラトニン」はパソコンやテレビ、スマートフォンなどから出ている「ブルーライト」によって作ることが抑制されるので、就寝前のパソコン等の使用は避ける。
- ・子どもの頃の不眠は将来、高血圧や肥満に影響することもある。



質疑応答

Q1、感染症にかからないように、手洗い・うがい・換気以外で注意すべきことはありますか。

A、温度と湿度に注意することが重要です。温度25℃以上、湿度50～60%にすることで、ウイルスは死活します。また、免疫力を下げないために、日頃から規則正しい生活を心がけましょう。



Q2、1回の歯みがきは何分程度かけたらよいでしょうか。

A、長ければ長いほどよいです。目安は3分です。朝昼晩に歯みがきをするのはもちろんですが、寝る前にもしっかりと時間をかけて磨きましょう。(朝昼晩+寝る前の1日4回)



Q3、薬によって眠たくなる成分が入っているのはなぜでしょうか。

A、アレルギーの薬や風邪薬、くしゃみ、鼻水を抑える薬などどんな薬にも主作用と副作用があります。また、病院の医師が患者の体質等を診て処方していますので、用法や回数を守って服用しましょう。



ご多用の中、ご参加くださいました保護者の皆様、本当にありがとうございました。