

笑顔

2017年9月14日
幸手市立東中学校
ほげんだより 学校保健委員会号

平成29年7月13日(木)に学校医の入江先生、学校歯科医の新井先生、学校薬剤師の目先生、PTA本部役員、PTA各役員、生徒会役員、生徒保健委員会、本校職員の参加で学校保健委員会を開催しました。東中学校の健康課題解決に向けた研究協議を行いました。

内容についてお伝えいたしますので、今後の家庭教育に活かしていただければ幸いです。

☆9月13日生徒会朝会で全校生徒に向けて報告をいたしました。☆

1 体力テストの結果について

1年生の体力テストの結果は、大変優れています。2、3年生は持久力・敏捷性について高めていきましょう。また、体幹の筋力を高めていきましょう。

反復横とび(敏捷性)…動きを早くする工夫が必要

持久走(全身持久力)…我慢する力が必要



2 定期健康診断の結果について

○裸眼視力1.0未満の割合は、54%です。全国平均55%と同様、視力低下が増加しています。鼻炎の割合も高めです。鼻炎は、集中力の低下にも影響を与えますので受診をしてください。

○要観察歯(むしばになりそうな歯)の生徒は、39%です。食後の歯磨きをしっかりと、むし歯を進行させないようにしましょう。

○思春期の時期は、歯石が付着しやすいという特徴があります。歯科医院に受診して歯石を除去していただきましょう。歯・口のクリーニングをして予防していくことが大切です。

3 生徒保健委員会による発表

「スマホ・ゲームが与える体への影響」という発表を行いました。

- ・スマホやゲームを2時間以上している人は44%、家庭学習をしている人は32%でした。ゲームに没頭するあまり睡眠時間の減少や疲労・頭痛を引き起こし、生活に悪影響を及ぼします。(ゲーム依存症)午前中に眠くなる人は睡眠不足が考えられます。



【質問1】試験当日はなるべく遅くまで勉強した方が勉強の成績がよい?

【回答】×です。寝ている間に記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりとるとテストで力を発揮できるとともに、勉強した内容が頭に残ります。計画的に時間を使いましょう。

【質問2】寝る前にスマートフォンを見たりゲームをしたりすると眠れなくなる?

【回答】◎です。デジタル機器の液晶画面の光にはブルーライトという光が多く含まれています。脳が刺激を受けて睡眠を妨げます。

学校医 入江 一雄先生の御指導

☆頑張る力がないのは、「目標」がないからです。体と頭を鍛えましょう。

☆鼻炎の人は治療をしましょう。80%しか酸素が入らないので集中力が続かなかったり、よく眠れないという症状がでます。勉強や運動の効果を上げるために治療をしましょう。

☆なぜ、近視になるか?それは近くばかりを見ているからです。スマホやゲームの画面を長く見ていると視力低下の原因になります。遠くを見るようにしましょう。

学校歯科医 新井 邦行先生の御指導

☆歯石は歯が抜ける原因の一つです。今から歯を大事にして下さい。食事の後は、フッ素入りの歯みがき粉を使って歯みがきをしたり歯科医院でフッ素塗布をしたりしましょう。

☆寝ている間は、唾液が出ないので、むし歯ができやすくなります。夜寝る前の歯みがきは、特に忘れずにしましょう。

☆スマホやゲームを長時間使用していると、無意識のうちに歯をくいしばり、奥歯の痛みを引き起こします。

学校薬剤師 目 繁明先生の御指導

☆学校では6月にプールの検査と給食室の検査をしました。異常ありませんでした。10月は照度検査、1月は空気の検査を実施します。

☆食中毒に気をつけてください。



<生徒・保護者の感想>

- ・本校の課題は睡眠と体力だと思います。スマホに夢中になっているといつの間にか時間が経過してしまいます。そういったことがあるので睡眠が足りなくなってしまうのだと感じました。また、普段の生活ののんびりさも体力向上と関係があると思います。これらを改善することができれば、勉強の成績も自然と上がると思います。(3年 生徒会役員)
- ・学校保健安全委員会に参加して、鼻炎のことが良くわかりました。鼻炎で口呼吸をするのどを痛めたり、歯並びやむし歯の原因になることがわかりました。物を近くで見ると近視になることもわかりました。気をつけたいと思います。(2年 保健委員)
- ・スマホ・ゲームが視力低下に関係があると感じました。我が子も昨年に比べ視力が低下してしまったので、家でもスマホ・ゲームについて話し合いたいと思います。学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方のお話はとてもよかったです。(PTA役員)

～保健室からのお願い～

※家庭科の宿題「バランスのよい朝食の献立を考えよう」では、ご家庭の御協力ありがとうございました。バランスのよい朝食を摂取することは、体力向上、学力向上にもつながります。今週からロードレースの練習が始まりました。保護者の皆様におかれましては、①睡眠 ②朝ごはん ③運動前の水分補給(塩分)について御協力をお願いいたします。