



学校保健委員会を行いました

6月29日(木)に令和5年度の学校保健委員会を行いました。

3年ぶりの開催となった昨年に引き続き開催することができました。

学校医2名、学校薬剤師1名、PTA7名、教職員9名、お忙しい中、ご出席いただきまして、ありがとうございました。会則、学校保健計画の説明、定期健康診断の結果、児童保健委員会の活動の報告、学校医、学校薬剤師の先生方のお話がありました。児童が熱中症予防のため水分補給の水筒を持参していますが、スポーツドリンクは糖分が入っているので薄めたものがよく、水やお茶等で十分よい。ただし、熱中症になった場合はOS-1やスポーツドリンクは薄めず飲用することを確認しました。

【学年の健康安全面の様子】

マスクが個人の判断に委ねられて、低学年ではマスクをはずしている児童が多く見られるが、中にはマスクをはずすのが恥ずかしいという児童もあり、学年が上がるにつれ、マスクをつけている児童が多くなっている。マスクの着脱の強制はできないので、場に応じた対応を指導している。

外遊びと給食は二極化している。休み時間に児童会でたてわり遊びを企画して、全員が外遊びをしたり、給食が負担にならないよう、個人に合った量が食べられていることを認めながら指導している。

スマホ、ゲームにのめりこんで、なかなかやめられなかったり、乱暴な言葉になったり、感情の起伏が激しくなったり、姿勢が悪い、視力低下など保護者から心配の声が届いている。これから、夏休みを迎えるにあたって、スマホ・ゲームとのつきあい方で、学校でタブレット使用時に指導していることと、眼科校医の佐々木先生のお話を参考に、姿勢・目を休めること・遠くをながめること・外で活動することなどを学校では指導し、ご家庭でも同じような対応と各家庭でルールづくりをお願いしたい。また、自分の気持ちをコントロールできるような言葉かけや対応を学校・家庭でこころがけたい。

校外学習の様子をみていると、少し階段を登っただけで疲れたという児童が多く、体力低下を感じる。外遊びや運動等の機会を増やすよう学校・家庭でこころがけたい。

【眼科校医・佐々木隆弥先生】

感染性の疾患は少なくなった。パソコン、スマホ、タブレット等生活環境の変化で、近視が急増している。なじんだ環境を変えるのは難しいので、近視を進ませないことが大事になってくる。IT機器を使った場合は、30分継続して近くを見たあとは、遠くのものを見ながめること。屋外で活動し日の光を浴びることにより近視の進行が抑えられることも報告されている。目のかゆみがある場合は、まず冷やして血管を収縮させ、かきこわさないようにする。

【学校薬剤師・幡野仁先生】

学校薬剤師として飲料水・プール水の水質検査や環境衛生検査に来ているが、水質面は安全・安心して使っていただける。プール水については、残留塩素を1.0に近づけることで、アデノウイルス等が予防できる。校庭に印用の金具を埋め込むが、それにつまづくことがないように、使用後は必ずぬき取ること。これからも、より良い学校環境衛生の保持増進に努めていきたい。

【耳鼻科校医・橋田豊先生】

資料提供をしていただきました。

正しい鼻のかみ方として、片側ずつゆっくりかむ。鼻血は親指と人さし指で小鼻をつまんで、5~10分安静にしておく。ただし、「何度もくり返す」「大量に出てなかなかとまらない」場合には耳鼻咽喉科を受診する。

【内科校医・高野美紀子先生】

健康診断の結果から痩身（やせ傾向）の児童がほとんどなく、ご家庭での食事がきちんとされていると感じた。肥満については、コロナで外遊びが減ったことが影響していると思われる。軽度肥満でも肝臓に脂肪がたまっていることがあるので、運動（家の仕事をするなど含む）や間食、給食のおかわりなどできることから取り組んでほしい。新型コロナウイルス感染症は沖縄、鹿児島で患者数が増えている。コロナ禍で学んだ丁寧な手洗い、換気、無理をしないなど、一生の財産にしてほしい。

