

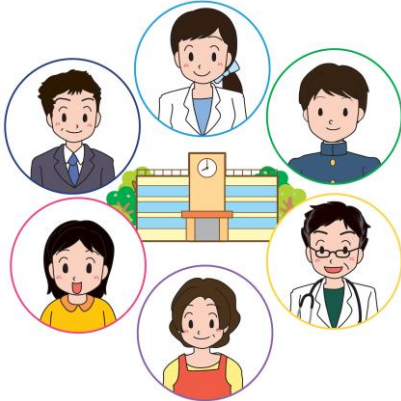
保健だより

江東区立第三砂町中学校

令和5年11月13日 保健給食部



学校保健委員会が開催されました！



学校保健委員会とは、学校医の先生や保護者の方、時には地域の方も含め、三砂中の生徒の健康の状態について話し合う会です。

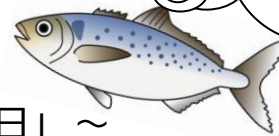
今年度は、11月1日(水)に本校で開催されました。

今回は、内科校医の渡部先生、眼科校医の佐藤先生に加え、保護者代表としてPTA役員の方にも参加いただきました。本校からは、校長先生、副校長先生に加え、教務主任の阿部先生、生活指導主任の多田先生、栄養士の桜井先生、養護教諭の原が出席しました。

～こんな話題が話されました～

- ① 4～5月に行った健康診断の結果について
- ② 4～9月までの保健室の利用状況について
- ③ 学校環境検査の結果について
- ④ 本校の給食について
- ⑤ 給食委員会の取り組み ～「給食の日」～
- ⑥ 保健委員会の取り組み ～「ほねパラ ～みんなで姿勢を正そう days」～

「魚が苦手な生徒が多い」という話題の中で、「給食でおいしく工夫して魚を出してもらえることがありがたい。」というお言葉が保護者の方からありました。



健康診断の結果では、三砂中の生徒の体格が全国や東京都の平均とほぼ同じであるが、**肥満傾向の生徒がやや平均より多い**ことが気になりました。

また、むし歯のある生徒が平均よりかなり少ない一方で**歯周病の生徒が多いこと**や2・3年生の視力検査の結果、**裸眼(めがね・コンタクトなし)の視力が1.0(A)の生徒の割合が平均に比べて少ない**ことが、本校の健康課題として挙げられました。

給食委員会や保健委員会の活動については、**「自分達の健康問題について考え発信していくことは、すばらしい企画だと思うので、今後も是非続けて欲しい」**とうメッセージを薬剤師さんよりいただきました。

学校医の先生方より

出席された学校医の先生から本校生徒の健康状態についてお話をいただきましたので、下記に掲載いたします(当日、ご欠席の学校医の先生方からは事前にメッセージをいただきましたので、あわせて掲載します)。

内科校医 渡部先生

健康診断の結果より「肥満」傾向の生徒が気になります。運動器の健診においても、座った姿勢から立ち上がることができない生徒の中には、太っていることが原因でバランスがとれず、立ち上がれない生徒もいるので注意が必要です。間食にポテトチップスやアイスクリームなどのカロリーが高いものを取りすぎないことが大事です。

眼科校医 佐藤先生

スマホ・パソコンの普及で近視も増えている。授業での使用や世の中の流れとして仕方がないこともありますが、必要がない時は使わないで遠くを見て目を休めるようにして欲しいです。黒板の字が見えなかったら、目を細めるのはよくないので、授業中だけでも眼鏡をかけたほうがよいです。視力検査で視力が低かった場合には、眼科医院に行くようにしましょう。

歯科校医 大塚先生

むし歯のある生徒の割合が少ないことが喜ばしいです。一方で、歯肉炎の状態にある生徒が多いことの原因として、歯肉と歯の境目の歯ブラシが充分でないと考えられます。今年度、「姿勢」について取り組んでいるようですが安静時の好ましい口の中の状態は、「①唇を軽く閉じる ②舌の位置は「た」を発音する時の最初の状態(上あごに軽く舌があたる感じ) ③結果、鼻で呼吸をする状態」と言われています。

耳鼻科校医 太田先生

耳鼻科健診では花粉症に伴うアレルギー性鼻炎が多く見られましたが、自主的な通院やマスク着用で症状はコントロールされているようでした。これからの冬のシーズンは年明けのインフルエンザに備えワクチン接種の時期です。ワクチンの発症を予防する効果は 55～65%と意外に低いのですが、重症化を予防する効果は 80%以上と高いので、ワクチンの接種をお勧めします。

薬剤師 小林先生

日常的な学校の環境検査は、おおむね良好でしたが、空気検査での結果、換気が十分にできていないことがあるので、これから冬に向けて意識して窓を開けて換気するようにしてください。肥満傾向の生徒が多少、多くなっているのはコロナの影響で部活などが制限された影響があるのではないかとも思いました。