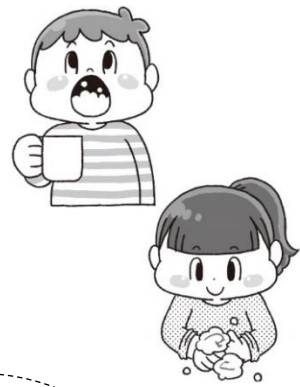


ほけんだより

～学校保健委員会報告～

令和5年2月13日（月）
港区立高松中学校 保健室
養護教諭 岩田唯奈



学校保健委員会を行いました！

2月9日（木）、本校会議室にて、学校保健委員会を行いました。学校医の先生方、PTAの役員の方にご出席いただき、高松中学校の生徒の健康状態や定期健康診断の結果などについて話し合いました。

◆鈴木先生(内科)より

- ・現状、港区でのインフルエンザの流行は落ち着いているが、どのような感染症においても、「うがい・手洗い」が大切である。
- ・免疫をつけるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」が基本であり、睡眠不足は、心にも体にも悪い影響が出やすい。
- ・女子高生の自殺の増加や、SNSでの事件の増加など、生徒たちの心の状態が心配である。

◆古野先生(眼科)より

- ・メディアの使い過ぎで、眼に様々な問題が起きている。その一つに、近視化の増加があげられる。
- ・近視化の抑制のために、1日90分以上の屋外活動が推奨されている。建物の陰にいても、木陰にいても十分なバイオレット光を浴びることができている。しかし、ガラス越しでは、80%ほどバイオレット光がカットされてしまうため、外に出て太陽を浴びることが大切である。
- ・SNSの使用について、家庭でルールを決め、規制をかけることが大切である。

◆林先生(耳鼻咽喉科)より

- ・新型コロナウイルス感染の後遺症として挙げられている、「嗅覚障害」の特徴として、70～80%の人は1か月以内で治癒するが、残りの10～20%の人は半年から1年程度続くといわれている。
- ・嗅覚障害の回復後、元の匂いと変わってしまう人も増えている。子供にも起こり、食べ物を食べなくなってしまうことがある。

◆ギルフレス先生(歯科)より

- ・コロナ禍でのマスク着用により、口呼吸が増えることで唾液が減少する。それにより、口腔が乾き、虫歯や歯周病の増加につながっている。

裏面へ

- 虫歯が増える原因として、「だらだら食べ」が挙げられる。1日3回適切に歯磨きを行うことよりも、だらだら食べをしないことが大切である。

◆**海老根先生(婦人科アドバイザー)より**

- 過激なダイエットにより、生理が止まってしまう学生が増えている。SNSを見て、さらに理想を追求してダイエットすることで、体調不良や脳の機能の低下につながっている。
- 中学生の体重が低下してきたら要注意。婦人科へ相談しに行ってみるとよい。
- 生理痛での受診が増えている。保護者の中には、薬の服用について心配されている方も多い。市販薬は2時間程度しか効かないので、ぜひ婦人科を受診して、処方してもらってほしい。