

猪苗代町立吾妻小学校

吾妻小学校音楽室にて小中合同学校保健委員会が開催されました！



【共通の話題から】

- ・小中学校の長い歴史の中からむし歯の罹患率は全国・県・町と比べても高かったのが大きな課題だったが、徐々に学校医・学校歯科医の先生のおかげ(小学校では歯科検診を2回実施)や各関係機関の協力(歯科保健教室の実施)や保護者のご協力によってよくなってきた背景が報告された。ただ、まだ個人差はあるので継続して個別の対応をすることが大切である。
- ・眼科医と耳鼻科医が町内にないので事後措置の受診がなかなか進まない現状がある。
- ・生涯にわたる健康づくりの基礎を培うためには、健康に関する意識づけを小中学校のうちから行うことが最重要である。

県の重点課題の「肥満」「むし歯」について焦点をあててアンケートをそれぞれ実施。

- ・小学校からは、生活習慣や食生活についてのアンケートの結果をレーダーチャートにして落ちている部分について保護者へ個別懇談に配付し家族の中で話し合うきっかけを作るように担任から話げできたという報告。
- ・中学校からは学期ごとに行っている生活習慣の調査から、家庭・学校の強力な連携がとても大切であると感じ、少しずつ個々の実態に応じた支援を継続的に行いたいという報告。

小 学 校								
順位	全国		県		町		吾妻小	
	項目	%	項目	%	項目	%	項目	%
1	う歯	47.1	う歯	58.9	う歯	61.0	う歯	68.1
2	裸眼視力1.0未満	32.5	裸眼視力1.0未満	36.8	裸眼視力1.0未満	40.3	鼻・副鼻腔疾患	34.7
3	鼻・副鼻腔疾患	12.8	鼻・副鼻腔疾患	11.2	鼻・副鼻腔疾患	15.1	裸眼視力1.0未満	31.9
4	歯・口腔その他の疾病異常	6.8	歯・口腔その他の疾病異常	9.9	肥満傾向	12.5	心電図異常	11.1
5	耳疾患	6.2	その他の疾病異常	5.3	耳疾患	9.3	肥満傾向	9.7
中 学 校								
順位	全国		県		町		吾妻中	
	項目	%	項目	%	項目	%	項目	%
1	裸眼視力1.0未満	56.3	裸眼視力1.0未満	64.0	裸眼視力1.0未満	59.1	裸眼視力1.0未満	52.0
2	う歯	37.3	う歯	46.1	う歯	49.3	鼻・副鼻腔疾患	48.0
3	鼻・副鼻腔疾患	11.3	鼻・副鼻腔疾患	7.7	鼻・副鼻腔疾患	19.0	う歯	40.0
4	眼の疾病異常	5.7	歯列・咬合	6.0	肥満傾向	11.2	肥満傾向	12.0
5	歯列・咬合	4.8	歯・口腔その他の 疾病異常	5.7	耳疾患	6.4	栄養状態	8.0
							耳疾患	8.0

【保護者役員や各先生方からのご意見】

- ・ 吾妻中学校生徒の SNS の所持率は70%弱である。
- ・ 小学校では、放課後の課外活動は大変に多いが朝トレは少なくなっている傾向がある。
- ・ ゲームや SNS などの時間を決めても長い時間子どもの事を見ることはできない。もしかしたら、親が見ていない時にゲーム・SNS 等をやっているかも・・・。近くに友達がいらないというのも原因だとおもわれる。
- ・ 吾妻中学校の生徒は都市部の生徒と比べれば睡眠時間の平均が6時間未満といえど、まだ寝ている方であると思われる。また、スマホがないと生活できないという社会情勢であるので一番はいかに SNS とうまく付き合うことが課題である。



【学校医の先生からのご指導】

- ・ 東日本大震災以来スマホの普及が高まり依存症もたくさんいて身を滅ぼすまでになっているが時間の指針はいまだに何もないのが現状である。家族間で時間を縛ってしまうと隠れてやることになる。
また、その液晶のブルーライトを見ているとメラトニンという物質の分泌が抑えられてしまうので、睡眠不足になる。その悪循環になら



法もある。

関係か)

された学校医からのコメントをいただきま



肥満対策には、京都府立医科大学の吉田俊英先生を参考に食事療法や運動療法だけでも見てください。

むし歯の予防は、プラークコントロールに尽きるので寝る前の歯みがきは必須です。

ゲームや良くないメディアは脳にゴミのような思考回路をつくるので視力低下と合わせて弊害ばかりが目立つ結果になると思います。
目を閉じていても脳はフル回転ですので脳は疲れます。



仙波学校耳鼻科医から

スギ花粉症の時期に検診が行われるので、どうしてもアレルギー性鼻炎などが多くなってしまう。



副鼻腔炎などは鼻をよくかむ癖をつけているとよい。(今年はあまり気になる子はいなかった)

どうしても口呼吸の子が多いが、これは自分で意識してないとなかなか治らない。

学校薬剤師から



服用1回で済むインフルエンザの新薬ができました。体重が10kg以上なら子どもでも飲めます。
季節性インフルエンザAとBの両方で使えます。

インフルエンザ・風邪予防には、手洗い・うがい・換気です。

