

保健だより 平成31年度学校保健安全委員会

令和2年1月31日

去る1月30日(木)に学校保健安全委員会を本校で開催しました。この度は、昨年度の協議形式から講師による受講形式に変更し実施しました。学校医・スクールカウンセラー・本校教員に講師をお願いし、1学年とPTA評議員が参加しました。まず、保健委員より今年度の定期健康診断の結果と治療状況を発表した後、1年生が教室1から教室6に分かれ、それぞれのテーマにそって指導いただきました。受講した皆さんの感想の一部を紹介しします。原文のまま記載しています。

教室1(多目的教室2) 対象生徒:29人

テーマ「学校保健 視力について」 学校内科・眼科医:曾田 貴子 先生

教室2(多目的教室1) 対象生徒:15人

テーマ「自分の大切な歯を守ろう!」 学校歯科医:中村 吉宏 先生

教室3(多目的教室) 対象生徒:18人

テーマ「学ぼう耳鼻科疾患!」 学校耳鼻科医:吉浦 宏治 先生

教室4(A1教室) 対象生徒:26人

テーマ「コミュニケーション能力を高めよう!」

スクールカウンセラー:峯石 裕之 先生

教室5(柔道場) 対象生徒:25人

テーマ「体力を向上させよう!」 本校教員:岡田 拓也 先生・牧 竜太 先生

教室6(F1教室) 対象生徒:25人

テーマ「より良い人間関係を築こう!」 本校教員:小田 健太 先生・上原 聖章 先生

教室1 テーマ「学校保健 視力について」 学校内科・眼科医:曾田 貴子 先生

・動物の種類によって視力の限界が違うことに驚きました。ネコは、近くばかり見ていて視力が0.4でネコ目。逆にタカ(トリ)は、遠くがよく見えて視力が4.0のトリ目。人間は2.0が限界でしょうか?スマホやゲームのしすぎには気をつけようと思いました。

・網膜の前でピントが合うことを近視といい、高校生には、この軸性近視が一番多いと知りました。明るいとこで見る。長時間近くを見る時には、休憩が必要だと思いました。定期的に検査に行くことも必要だと知りました。

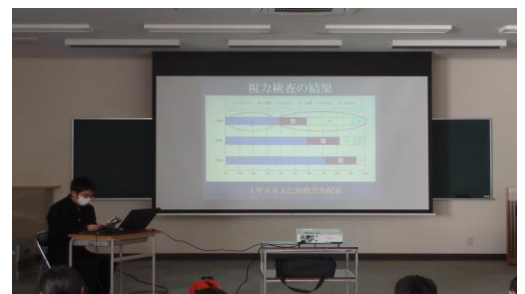
・夜暗いところでスマホを見ることが多くなりました。このようなことを続けていると視力がおちるのも時間の問題だと思いました。部屋の明るさや使用時間に気をつけます。

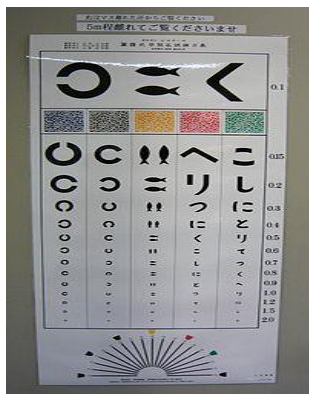
・コンタクトのメリットとデメリットを知りました。コンタクトは、運動には適しているが、扱い次第では、病気を引き起こす可能性があるということです。コンタクト装用による少しの傷が悪化すると失明することになることもあるそうです。また、コンタクトをつけたまま寝ると目の細胞が死ぬということも知りました。私は、コンタクトをしたまま寝ることがあるので、気をつけたいです。

・目は、水晶体が大事かと思っていましたが、黄斑というものが一番大切だと知りました。近視を軽く考えていると失明してしまうこともあると聞いてびっくりしました。

・目の中に膿がたまったり、赤く腫れたり、白く濁ったりと色々な病気があることを知りました。

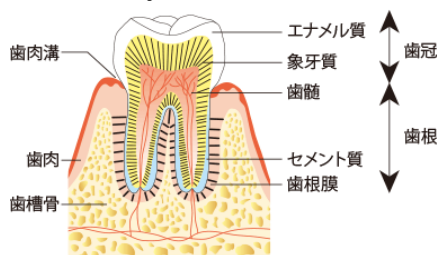
・高校生の目の大きさは、10円玉、子供は、1円玉、大人は、500円玉だそうです。成長するんですね。





教室2 テーマ「自分の大切な歯を守ろう！」 学校歯科医：中村 吉宏 先生

- ・8020・・・80歳までに20本の自分の歯を残すことを目標にしたいです。
- ・今回は、むし歯と歯周病について聞きました。よく、歯科検診で1や2という数字を耳にしていました。この数字が小さいうちに歯医者に行けば治療が短くてすむことを知りました。むし歯になって穴があくとそこから細菌が入って症状が悪化することがあるので、治療は早く！です。歯周病にならないためにも、歯磨きは正しくしないと意味がありません。歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシで意識しながらきちんと磨きたいです。
- ・保健委員の発表で健康診断の結果や現在の治療率を知りました。私は、治療票を出していないので、きちんと歯医者に行って治療し提出したいです。
- ・日頃から欠かしてはならない歯みがきについて改めて知ることのできる機会でした。むし歯になると、ただその歯を抜いたらいいというものではなく、歯肉や歯周病につながり、さらには健康状態に影響がでると聞いて驚きました。自分のためだと思ってしっかり聞くとタメになる話ばかりでした。自分は、歯をみがく時、手短に、強めにゴシゴシするので、今日からは、小刻みにゆっくり、時間をかけていねいにみがこうと思いました。先生は、20分かけて磨くとよい。と言われました。
- ・今まで歯周病がどんな病気か知りませんでした。今日のお話を聞いて最終的に歯が抜ける病気だと知りました。また、唾液には殺菌作用があることを知りました。



教室3 テーマ「学ぼう耳鼻科疾患！」 学校耳鼻科医：吉浦 宏治 先生

- ・今日一番驚いたことは、耳の中の皮膚は、徐々に外に出てくることです。また、急性副鼻腔炎になっても病院へ行き、薬を2週間～1ヶ月飲み続けることによって治ることが分かりました。しかし、放置しておくと、慢性副鼻腔炎になり最悪手術になるそうです。早期に治療する大切さを知りました。鼻の調子の悪い僕にとって参考になるお話でした。
- ・しょうが、青魚、ヨーグルトがアレルギーに効果があると聞き参考になりました。
- ・自分は、花粉症です。マスクがあるのとないのとでは、1000近く値が変化することを知り、予防方法の一つとして役立つことを再確認しました。
- ・鼓膜は、ビニール袋みたいなんだと思いました。耳垢は、とても汚かったです。僕の耳垢は、乾いているからいいのですが、あの画像の状態からつくられているとは、悲しいです。いつも、綿棒で耳垢をとっている時、「ぎー！！」と音がするけど、それは、鼓膜だったのだと思いました。
- ・日本人の耳垢は、85%が乾燥しているそうです。湿っているのは、ほ乳類に多いそうです。
- ・耳垢のある場所が理解できたので、耳を傷つけないそうじができると思いました。しかし、取りすぎるとカビ

菌が生えることもあるそうです。鼻血は、どの場所からでてくるかがわかったので、止め方に納得できました。

・僕は、アレルギー性鼻炎があります。今まで悪化した時だけ薬を飲んで、良くなると飲まないのが悪循環でした。決められた薬は、きちんと最後まで飲もうと思いました。



教室4 テーマ「コミュニケーション能力を高めよう！」スクールカウンセラー：峯石 裕之先生

- ・「話し上手＝聞き上手」と言われる理由が分かりました。ただ自分が一方的に話を進めて相手の話を聞かないことはないですが、相手の話しに「うんうん」「そうなんだね」「おもしろいね」「なるほどね」と相づちを打つことで相手がより良く話せるように工夫すること。雑談も時には大切。ということです。
- ・ただの相づちでも「へー」でなく、「それどうなったの？」と変えるだけでもその後の話が変わってくることを学びました。
- ・自分は、人と話すことが好きではありません。相手に自分の言いたいことが伝わらず面倒です。今日の講義を参考に相手に伝える工夫をしたいです。
- ・演習では、知らない人との会話で気まずさが強かったです。しかし、後半から上手に会話できるようになりコミュニケーションがとれるようになりました。



教室5 テーマ「体力を向上させよう！」本校教員：岡田 拓也 先生・牧 竜太 先生

- ・「McKees's Boot Camp」をしました。運動してみてわかったことは、意外と自分に体力があること。ただ、持続力はないことです。
- ・とても楽しかったです。ミジンコ並の体力しかない自分にできるか不安でしたが、演出も面白かったのでなんとか最後までできました。体力の向上に何が必要かを改めて知ることができました。
- ・体力は、生命活動に必要な能力のことで、行動体力だけでなく防衛体力も大切であることが分かりました。今の時期は、体調を崩しやすいので防衛体力をしっかりとつけたいと思いました。体力向上のために「よく食べる」「よく動く」「よく眠る」を心掛けたいと思います。普段あまり体を動かさない部分を動かして良かったです。
- ・みんなで楽しみながらでき、このストレッチで体が温まりました。



防衛体力

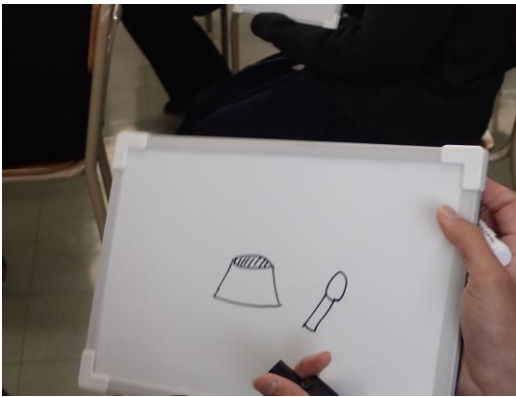


継続は力なり！

教室6 テーマ「より良い人間関係を作ろう！」本校教員：小田 健太 先生・上原 聖章 先生

・いつも使っている言葉を使わずに相手に伝えることは、難しいと思いました。今までに話したことのない人と話すことができました。

- ・男子ばかりで緊張しました。上手にジェスチャーできなかつたけれど、伝わった時は嬉しかったです。
- ・絵が不得意な私は、大変苦勞しました。仲間の大切さを改めて実感しました。
- ・言葉がなくても、体を使えば沢山のことを伝えることができると自信になりました。



【PTA評議員の方から】

・ジェスチャーや絵を使つての伝言ゲームなどと、答えがあつていても、はずれていても笑顔で楽しそうでした。最後の絵しりとりでは、自然に皆が楽しんで意見を伝え合う状況となり良かったと思います。身ぶり手ぶりや言葉で様々な事を伝え合い、違いを許容しあうことで、より良い人間関係が築かれると思います。

・体力のピークが女性は14歳、男性17歳ということに驚いた。牧先生が汗をかきながら指導されていた。お疲れ様でした。いくつになつても体力は必要です。私も軽いストレッチは、毎日続けています。継続は力なり！です。

・正視、仮性近視、近視、遠視などの違いが分かりました。また、成長することによって目の大きさが変わって大人になると正視になるが、眼軸が伸びすぎると近視になることが分かりました。私も高校生の時、このような教育があればもっと目を大切にしていたかもしれません。目は、一生付き合いしていくので大切にしていきたいです。

