

ほけんだより 特別号

名古屋市立一色中学校 保健室 令和7年2月

1月29日に学校保健安全委員会を開催しました。内科・耳鼻咽喉科・眼科の学校医、学校歯科医、学校薬剤師、学校職員で学校や地域の保健・安全について話し合いをしました。

学校保健安全委員会《報告》



《岡本奈美先生より》学校医・内科

夜更かしをして生活リズムが乱れ、体調を崩す子どもは少なくありません。どんなに就寝時間が遅くなったとしても、朝になったら必ず起きて、日光を浴びましょう。体内時計を整えることができます。中学生には8時間の睡眠が必要です。起床時間から逆算して、就寝時間を決めてください。

女子生徒の皆さんは HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチン接種について検討してください。毎年、1万人の方が新たに子宮頸がんと診断され、そのうち3千人近くの方が亡くなっています。HPVは主に性交渉により感染するウイルスで、性交渉を経験する年頃になれば、男女問わず多くの人がHPVに感染します。できる限りウイルスに感染する前のHPVワクチン接種が大切です。女子中学生は公費接種の対象ですので自己負担はありません。自治体からのお知らせを確認してください。また、男性がHPVワクチン接種をすることで、喉頭がん、肛門がんなどの予防が期待できます。しかし、名古屋市では男性への助成金制度は今のところありません。

《御子柴史子先生より》学校医・眼科

カラーレンズを含みコンタクトレンズは、高度医療機器です。管理者がいれば、量販店やオンラインでも販売できてしまう制度の問題もありますが、本来は医師からの処方箋が必要です。おしゃれの延長線上にあるカラーコンタクトレンズも、眼科で受診してから購入しましょう。

《欄真一郎先生より》学校医・耳鼻咽喉科

小児の閉塞性睡眠時無呼吸（空気の通り道である上気道が睡眠中に狭くなってしまい酸欠状態になる状態）は、学業不振や日中の認知・行動の問題など、発達面に影響を及ぼします。

《竹内達夫先生より》学校歯科医

受診のすすめ（受診勧告書）を学校に提出している生徒が少ないですが、治療が完了していないために報告できないだけで、すでに治療を始めている生徒も多いです。

受診に保護者が同伴できない場合、中学生一人で来院してもらって構わないですが、治療内容や今後の方針など、医師の説明が理解できること、そして、それらを保護者に伝えることができることが前提です。

歯並びは顎の発達により影響を受けます。幼少期にやわらかいものばかりを食べていると、顎が発達せず歯の生えるスペースが確保できないため、歯並びが悪くなってしまいます。

《大本千年先生より》学校薬剤師

校内の環境衛生状況は良好です。

お子さんが急激にやせた場合、摂食障害の他に違法薬物使用の可能性がないか疑ってみるのもひとつです。

《学校より》

学校保健目標「自他の健康と安全を自分で守ることのできる生徒を育成する」ことができるよう、生徒委員会の活動や身体測定など様々な取り組みをしています。保健室には、学校外のケガについて相談に来る生徒が多くいます。処置をしないまま登校をしたらどうなるのか、処置済みでも念のために予備の絆創膏や湿布を持っていたほうがいいかもしれない、など先のことを予測する習慣をつけてほしいです。

体力・運動能力調査の結果について、名古屋市平均と比べるとほとんどの種目で記録が下回っています。強い気持ちをもって競技に挑戦してほしいです。また、体格の小ささが記録に関係してくることもあります。たくさん食べて、たくさん寝て、たくさん運動して体を強くしましょう。部活動の減少や室内遊び（ゲームや動画視聴）の増加により、運動の機会が減っているように思います。少しでも体を動かす時間が確保できるように、学校では昼放課の運動場開放を行っていますので、有効活用してほしいです。