

令和3年度

学校保健委員会だより

令和3年11月5日

学校保健委員会のねらい

子どもの健康について、学校と家庭、そして学校を取り巻く地域ぐるみで意見を交換し、考え、実践活動する。

構成メンバー

学校医 学校歯科医 学校薬剤師 保健師 栄養教諭 PTA三役
学級会長 学級副会長 学校長 教頭 教務主任 学年主任 養護教諭



今年度は学校保健委員会が開催できないため、書面にて発行させていただくこととしました。

スクールカウンセラーの先生に「思春期のころ」をテーマに執筆いただきました。

思春期になって二次性徴が見られるようになると、体も心も成長していきます。大人への過渡期と言われる中学生の心は、大きく揺れ動いています。加えて新型コロナウイルス感染症の発生です。これまでと違う生活スタイルから人との関わりができにくくなっている子どももいるかもしれません。「思春期のころ」を子どもとの関わりの参考にしてみてください。



目次

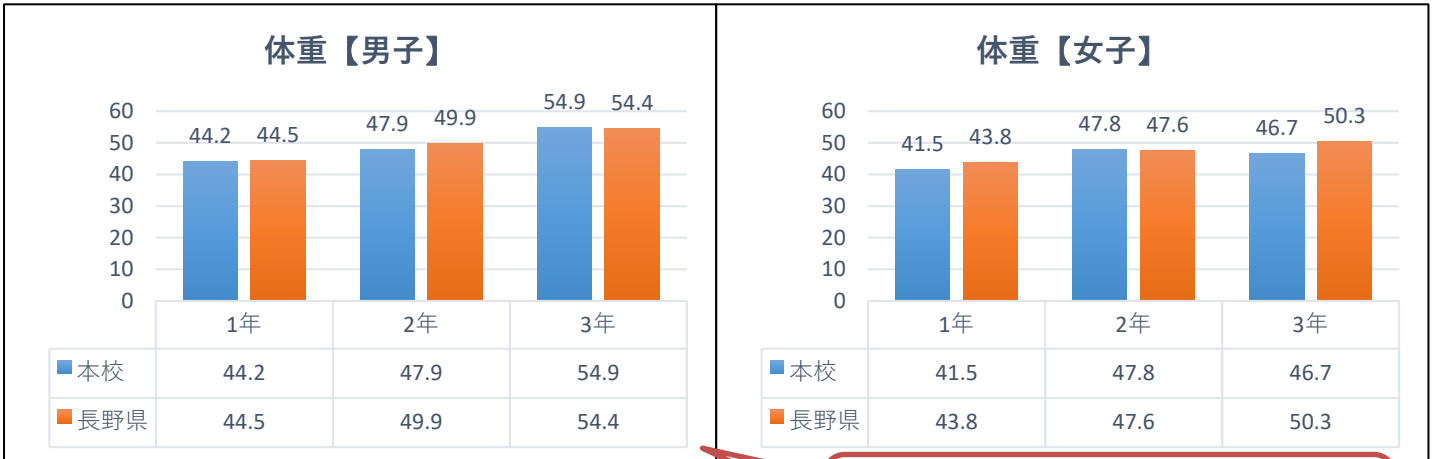
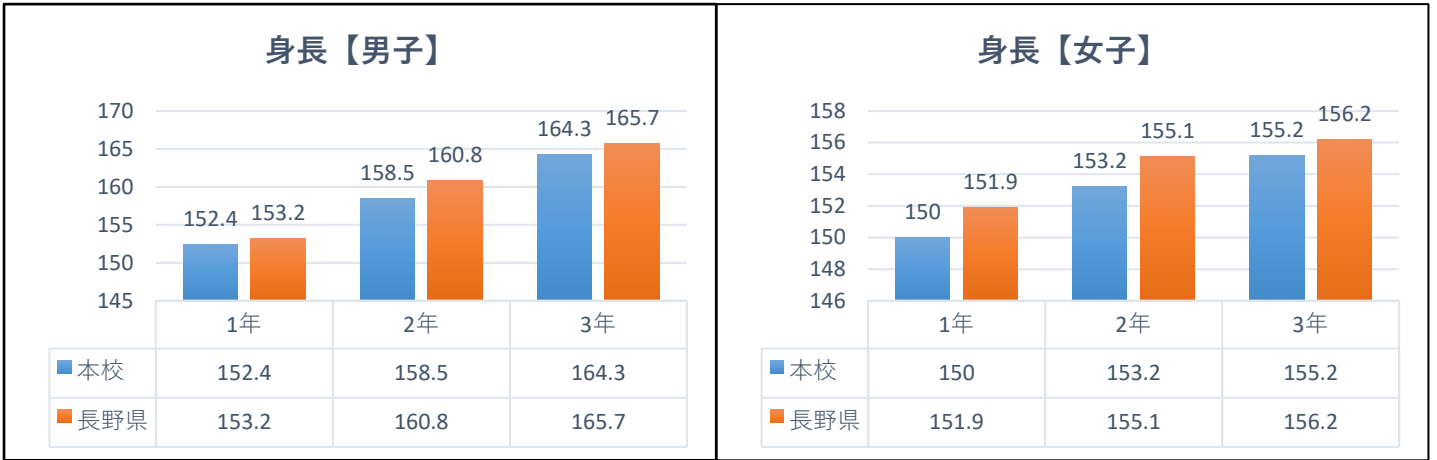
- 1 今年度の検診・検査結果について
- 2 「思春期のころ」
スクールカウンセラー
- 3 学校医より・学校長より

上田市立丸子中学校

令和3年度 定期健康診断 結果報告

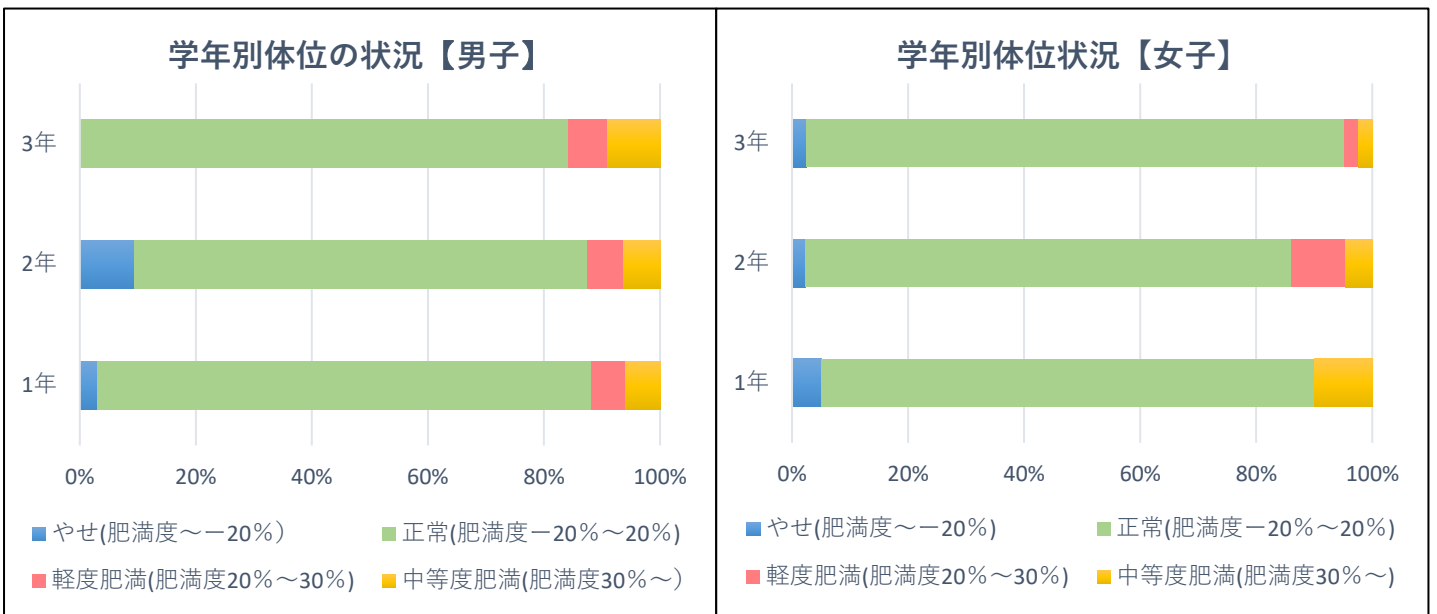
1 からだの発育の状況(4月実施)

※長野県平均は令和2年度値



例年通り、本校は県平均に比べ身長・体重ともにやや小さいです。

2 身長と体重のバランス(肥満度)



※目安 肥満度-20%は、身長160cmとすると、体重が40kgぐらい。
肥満度30%は、身長160cmとすると、体重が69kgぐらい。

- 全学年に肥満度20%以上が一定数います。ただ、個々によって成長の速度が違うので、身長伸びがあれば肥満度は解消できます。一般的に部活の引退で体重が増加する生徒も多いですが、本校ではその傾向は見られません。
- 肥満度-20%以下の生徒がややいることにも注目してください。本校の平均では身長が低いため、体重の小ささも大きな問題ではないですが、特に女子は年齢があがるにつれて やせ に対するあこがれも強くなる可能性が考えられます。

学童期・思春期の肥満は、将来成人肥満に移行することが明らかとなっています。肥満は生活習慣病の原因となり、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。それだけでなく劣等感を持ちやすかったり、消極的になったりなど、精神面にも悪影響を及ぼします。

急激な体重減少や標準体重から大きく離れた やせ は栄養やホルモンが不足し、低身長や徐脈、無月経、骨粗しょう症のリスクを高めます。

また新型コロナウイルス感染症発生の前と現在において、数値の差や給食の様子に変化は見られませんでした。ご家庭での食事の様子はどうでしょうか。テスト勉強や部活、塾など忙しい中学生にくわえ、保護者の皆様もお忙しいことと思いますが、バランスのよい食事を適切な量、適切な回数で摂れるとよいですね。

$$\text{肥満度 (\%)} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$$

判定	やせ	正常	軽度肥満	中等度～高度肥満
肥満度	～ -20%	-20%～20%	20%～30%	30% ～

標準体重とは：一定期間内の死亡率や罹患率が有意に低いなど、最も健康的に生活ができると統計的に認められた理想体重のこと。

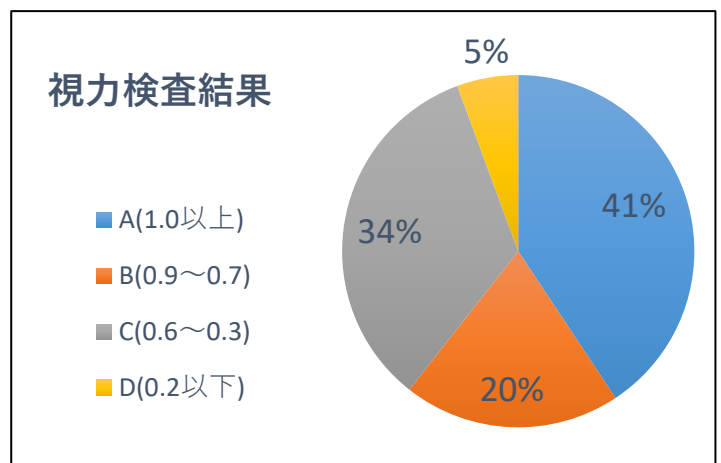
3 視力検査結果

検査人数：231人(内 矯正視力の人数83人)

受診勧奨通知の配布106人

(内 未受診81人) …9/31 現在

- 視力 1.0 以上(A)の生徒(矯正者含む)は約40%と少なくありません。眼科の定期的な受診などありがとうございます。しかし視力0.6～0.3以下(C.D)の生徒も約40%います。
- 視力検査結果による受診率は23.6%と低いです。日常生活で見えにくくてもそのままにしている生徒がいると考えられます。



令和 2 年度の視力 1.0 未満の全国の中学生の割合は 58.29%と過去最悪でした。これまで矯正できる範囲の視力であれば問題ないとされていましたが、近視が強くなるほど将来目の病気にかかるリスクを高めることがわかってきました。

近視の予防対策としては、屋外での活動を増やす、近くでものを見る作業(勉強・タブレット使用)の管理が有効です。子どもたちのものを見る環境は大きく変化しています。学校でも働きかけを行っていきますので、ご家庭でもご協力をお願いします。

4 歯科健診結果

検査人数:226 人

受診勧奨通知の配布55人

(内 未受診30人)・・・9/30 現在

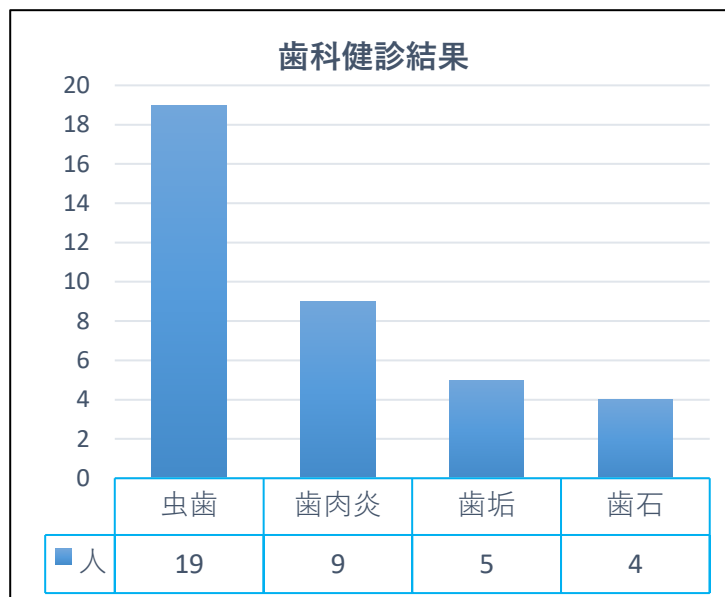
●虫歯(未処置)の保有者の割合は8.4%でした。大変少ないです。

●歯肉炎・歯垢・歯石の割合が少ないのも素晴らしいです。しかし歯肉炎一歩手前である軽度歯肉炎(GO)が 128 人もいました。

●歯科健診の受診率は45.4%と、生徒・保護者の意識が高いことがうかがえます。

大変よい傾向です。

●本校の一人当たりの平均虫歯数は 0.67 でした。長野県平均は 0.8(令和元年度)、全国平均は 0.68(令和 2 年度)です。長野県及び全国と比べて値が少ないことは大変素晴らしいです。



思春期はホルモンバランスや生活習慣の変化によって歯肉炎が起きやすい時期です。歯肉炎は虫歯とは異なり、痛みなどの自覚症状がなく進行するため、注意が必要です。また中学生から高校生にかけて虫歯の保有者は増加する傾向にあります。

本校の歯科健診の結果は素晴らしいです。日頃からご家庭でも気にかけていただき、受診等していただいていることが見てとれます。ありがとうございます。

軽度歯肉炎(GO)はていねいにブラッシングすることで改善されます。歯の生え替わりが完了するこの時期に、ていねいな歯みがきを習慣づけることは、生涯を通じた歯と口の健康づくりの上で重要です。本校では昔から学校歯科医の小林先生による歯科指導、生徒会による歯の衛生旬間を行っています。今後も子どもたちのために、ご家庭でも歯と口の健康づくりに目を向けていきましょう。

・各種検診検査へのご協力、受診、治療など ありがとうございます。

・未受診の方については、2学期終了時に再度、通知したいと思います。学校の健康診断は「病気の疑いがある人」の早期発見を目的としたスクリーニング検査です。通知をもらった方はぜひ、病院での精密な検査を受けてください。

思春期のころ

スクールカウンセラー 著

【思春期とは】

人はお母さんのおなかの中で命を授かると、そこから様々な成長を遂げていきます。人に守られ、安心感を持って幼児期を過ごし、その後、「学校」という場で友達に興味を持ち始め、一緒に遊んだり、学んだり、ときには喧嘩をしたりしながら、人との関わりを持つことを覚えます。その後、小学校高学年ぐらいから、友達との関わりを通して、「自分」ということを考え始めます。その時期が「思春期」という時期になります。

思春期は、「守られてきた存在」から「外に興味を持ち始める時期」を経て、「自分とは何者」ということを考える時期です。その判断の材料となるのが、今までの経験や友達の存在、関わってきた大人の一言という事になります。



「自分とは何者」と考えるとき、どうしても他の人との比較の中で考える事が多くなります。そうすると「～君と比べて、僕は～ができない」というネガティブな思考になりがちになります。比較で自分を考えていっても「上には上がいる」という事になり、結局は自信を失います。

また、この時期は「普通」という事（可もなく、不可もなく）という言葉や「微妙」という表現が多くなってきます。それは人と違う事への不安や自信の無さの現れでもあります。

そもそも違って当たり前、人と同じという事はないのです。しかし、子どもたちは自信の無さから「普通」であることを意識します。成功経験や周りから認められたという経験の不足が原因になっているように考えます。



【自分は尊い存在という意識】

もともと、人は存在すること自体に意味があります。

誰かと比較するのではなく、自分は尊い存在であるという意識を持てるようになることが大切です。

人は長所もあれば短所もあります。苦手なこともあれば、得意な事もあるのが当然です。それが個性と言われるものです。そして、いろいろな経験や人との出会いの中で自分はどんな人かをしっかり考えていき、自分の尊さに気が付いていきます。また、失敗しても立ち直れる柔軟な心を身につけていきます。

何もしなければ失敗もしない代わりに成功経験を積むこともなく、仲間から認められることもありません。その為、思春期は様々なことにチャレンジし、成功経験を重ねていながら、自分の尊さに気が付いていくことが大切な時期になります

【思春期と助けを求めること】

誰でも得意な事、苦手な事があります。また、成功するだけでなく失敗することもあります。大切なことは、自分の苦手な事を知り（自己理解）、誰かに相談することができるか、助けを求めることができるかが大切なスキルになります。人からの評価を気にするあまり悩みを一人で抱え込んでしまったり、失敗したときに何もできなくなってしまうことが多いのが思春期の特徴でもあります。

失敗は誰でもします。失敗した時に次にどうしたら良いのかを考え、修正することができれば良いのです。また、苦手な事は誰かの助けをもらいながら成功すれば良いだけです。

大切なのは、その基本となる人との関係を作れるかがポイントになります。人との関係を作るためには、様々な事にチャレンジし、成功や失敗の中でいろいろな思いを共有し、「自分は何者？」と考えていくことも大切になります。



【思春期とストレス】

子どもは様々な経験を重ねる中で成長していきます。ときには大きなストレスを抱え、悩むときがあります。ストレスは社会生活を営む中では必ずあるもので、それをいかに乗り越えていくかが子どもの成長に繋がっていきます。子どもに関わる大人は、いかに子どものストレスを、理解し、支えてくかがポイントになります。

思春期のストレスにつながる原因は様々です。

- ・ 仲間からどう思われるかの不安（まわりに嫌われていないか・・・）
- ・ 社会に出ることへの不安（どうやって社会に出ていくのか・・・）
- ・ 集団になじめるかの不安（学校や仲間集団からの孤立していないか・・・）
- ・ 大人になるための心や体の変化への不安（急に身体が変わってきた・・・何か不安・・・） 等



子どもの不安は無意識に表情や行動に表現されることが多いです。《妙に明るくなったり、落ち込んだりすることが増えた》《朝、起きられなくなった》《一人でいることを好んだり、無口になった》など様々です。周りの大人はその変化に注目して、早めに気が付いてほしいところです。

子どもたちと会っていると「陰キャラ」「陽キャラ」という話題が出てきます、それを「私は無理して演じている・・・」というメッセージで表現してくる子も多いです。そこに子どもたちの不安が見え隠れするように感じます。ストレスや不安をいかに早くキャッチしていくかが大切になります。

【思春期の子どもたちとの距離】

不安を抱え、大きなストレスの中にいる子どもたちと接するとき、まず意識するのは信頼関係です。

信頼関係があればアドバイスをしても素直に聞いてくれますが、信頼関係がなければスタートラインにすら立てません。大人が信頼されようと思っても、必ずしも子どもたちは信頼してくれるわけではありません。



子どもたちは悩んでいても自分の答えを持っていることが多いです。そこを踏まえ、子どもたちの自主性や判断力を尊重することも必要です。しかし、ためらわずに適切なアドバイスをしなければならないこともあります。信頼関係を築くには子どもたちの考えを聞き、判断させながらも「君はそのことをどう思う？」と、自分で客観的に内容を整理させていくことがポイントです。

【適切なストレス発散を知ろう】

誰でも不安やストレスは抱えますが、そのストレスといかに向き合っていくかも大切です。

- ・ 嫌なことがあったり、不安なことがあったりしたら紙に書き出してみる。そしてびりびりに破く。

《書き出すことで何が問題なのかが明確になります。また破くことでスッキリ》

- ・ 嫌な事や、不安なことがあったら言葉に出す。そして愚痴にする。そしてお喋りを楽しむ。

《話すことが最大の脳の活性化・リセット》

- ・ 朝日を浴びる。生活リズムを見直す。

《乱れている自律神経系が整う》

- ・ 楽しいことを行う。

《但しゲームはほどほどに。刺激が強くストレスになることも多い》

- ・ 適度な散歩をする。体を動かすのも気分転換になる。 《睡眠の改善にもつながる》
- ・ 1行日記をつけてみる 《簡単に一日を振り返る。沢山書こうとするとそれもストレス》
- ・ 静かな時間を意識する。あえて何もしない 《寝てもOK。睡眠は最大のストレス発散》



学校医の先生方より

保護者の皆様は、特にこのコロナ禍の中で思春期のお子さんの体と心の健康状態には強く不安をお持ちになることも多いと思います。今回の発育測定の結果ではよい結果が得られましたが、各ご家庭での生活の注意をお願いします。また「思春期のころ」をお読みいただき、お子さんのころと向き合う参考にしていただけたら校医としてうれしいです。

内科校医 先生

コロナ禍でのマスクの着用により唾液の減少、口呼吸の増加など口腔内環境の変化はむし歯、歯肉炎に罹患しやすくなります。適切な歯みがきやうがいなどの口腔ケアはたいへん重要です。むし歯や歯肉炎の原因となる歯垢は歯ブラシでしか除去できません。歯みがきで口の中がきれいになり気持ちよくなるという感覚を養いましょう。

学校歯科医 先生

以前からの歯の検診を通した印象では、虫歯が減り歯肉炎が増えた事です。これは予防意識の向上、食物と調理等の変化が考えられます。口の中は食器同様、食べれば汚れます。その食器を洗うと同様、口内の手入れが重要と考えます。しかしこれら知識だけでなく実行が伴ってこそと考えます。

学校歯科医 先生

学校長より

本年度も対面での学校保健委員会を行うことができませんでした。

このコロナ禍の中で、子ども達のメンタルに対する不安が多くある今だからこそ、本当はこういった会に於いて、学校現場の困難さについて生の声をお聞きいただいた上、専門的な立場からご助言をいただきたいところでありました。

できないことをあげても、きりはありませんが、私自身、このまとめをよく読ませていただき、本校の子ども達がどうであるか、そして、どうしていったら良いのかをしっかりと考えていきたいと思っています。

丸子中学校長