

第2回 学校保健安全委員会

2月14日(火)に令和4年度第2回学校保健安全委員会がありました。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、昨年度・一昨年度と開催を見合わせておりましたが、無事に開催することができました。今回は学校医3名、保護者の方12名、教員6名が参加しました。

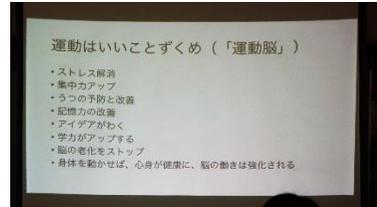
保体部さんの軽快な司会のもと、保健体育委員会の発表、各部からの活動報告、学校医からの講話・指導など、内容様々で、充実した会となりました。

来年度は、保護者の方々からいただいたアンケートをもとに、内容を精査し、保護者の方にとってより意味のある会にしていけたらと思います。



学校医：大久保先生のご講話

今回、学校医の大久保先生に「マラソンによるスポーツ障害」という題でご講演いただきました。健康を保持するために、運動をすることがどれだけ重要か、大久保先生が参加されている“ホノルルマラソン”のお話や、お知り合いの栄養士の方のお話を交えて、わかりやすくご指導いただきました。また、食事についても着目をしていただき、生活習慣病を防ぐためのアドバイスをいただきました。カロリーだけではなく栄養素をよく見ることが重要で、大久保先生がお勤めの病院では、毎週金曜日に調理実習をされており、栄養の質を考えながら自分で食事を準備することの大切さを指導いただいているようです。お子様が一人で食事をされる際に、栄養価に着目して食事を考えることや、運動習慣を身に付けることができるよう、ご家庭でお話をしていただけると幸いです。



生徒保健体育委員会からの発表

今年度の委員会の活動報告を行いました。今年度は、『メディアの使い方』について、見直しや改善を図る必要があると感じ、アンケートでの実態把握や、文化祭での展示物の作成に取り組みました。

来年度も、文化祭で作成した「**柳中ぶち元気7か条!**」をモットーに、柳井中生が自分で自分の健康を守っていけるような取組を行っていきたいと思います。



文化祭での作品展示



- その1 通知をOFFにしスマホを遠ざける
- その2 寝る30分前からメディアを使用しない
- その3 1日のメディア時間を2時間以内に作る
- その4 スマホの使い方に関するルールを決める
具体例：使う場所を定める、食事中は使わない
- その5 保護者の方の協力を得る
具体例：家族全員と一緒にメディアコントロールする
メディアを保護者の方に預ける
- その6 スマホ依存を防止するアプリ・機能を使用する
具体例：スクリーンタイム、強制ロックアプリ
- その7 メディアを使用しない趣味・ストレス解消法を見つける
具体例：運動をする、本を読む



学校医からの指導助言

○耳鼻科医 松田先生から 『耳鼻科疾患の対処法』について

お子様のいびきは、あごの筋肉の発達で改善できます。幼少期から歯ごたえのあるものを食べるようにしてください。
また、花粉流行の時期ですが、対処法にはステロイド薬を飲むことや花粉対策用メガネ・マスクの着用があげられます。しかしながら、自律神経が整っていないと花粉症状が起りやすくなるので、基本的な生活習慣の確立を目指しましょう。原因解決や症状改善の際には耳鼻科を受診してください。



○薬剤師 山本先生から 『薬の内服の注意点』について

薬の内服量には年齢制限がありますが、医師の指示があった場合には内服が可能です。安全性を考慮し、保護者の方が処方されたものは飲まないようにしてください。
また、コロナールとロキソニンは、薬の効き目や副作用も違います。熱や風邪の時はコロナール、鎮痛の時はロキソニンと使い分けをするのがよいですが、15歳以下はロキソニンの使用ができないので注意しましょう。

