

ほけんだより

柳井市立柳井中学校
2023年7月5日 4号

第1回 学校保健安全委員会

6月15日(木)に令和5年度第1回学校保健安全委員会を開催しました。

今回は学校医4名、保護者の方15名、

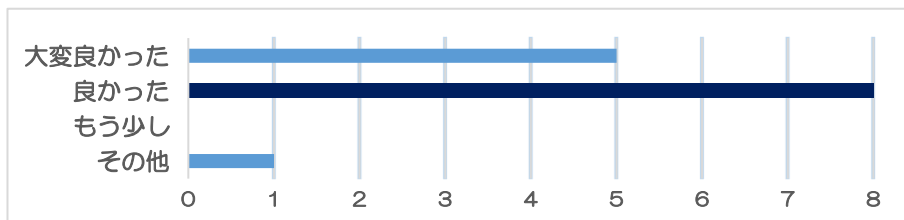
教員6名が参加しました。

保健部さんの軽快な司会のもと、
保健体育委員会の発表、各部からの報告、
学校医からの指導など、様々な内容について
お話をいただきました。



保護者の方のアンケート結果

○今回の会全体の構成はいかがでしたか？



○最近のお子さまの様子で気になること、今後取り上げて欲しい内容等をお聞かせください。

- ・生活リズム（特に睡眠の確保）について教えてほしい。
- ・スマホを持たせるかどうかなど、スマホ関連の話について聞きたいです。
- ・インターネットの見過ぎで生活のリズムが乱れてしまうので、良い対策はないかどうかを知りたい。
- ・成長期に注意することや成長が遅い場合の対応について知りたいです。

生徒保健体育委員会からの発表

委員会の発表では、①保健体育委員会の活動について ②今年度の取組についてをお伝えしました。

特に、夜遅くまでスマホを触ってしまったり、長時間スマホを使いすぎてしまったりと、メディアの使い方について課題を感じるが多かったため、柳井中生がメディア（スマートフォンやタブレット、ゲームやパソコンなど）と上手に付き合っていくために、メディアコントロールについて呼びかけをしていく必要があることについて発表しました。

今年度は『柳中ぶち元気7ヶ条』をもとに、メディアとの付き合い方について振り返り、意識して改善していくための取り組みを行っていききたいと思います！



『柳中ぶち元気7ヶ条』とは？

メディアと上手に付き合っていくためのルールを掲示したものです！
これを参考に、メディアの使い方について見直しましょう。

- 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時間以内にする
- その4 スマホの使い方に関するルールを決める
- その5 保護者の方の協力を得る
- その6 スマホ依存を防止するためのアプリ・機能を利用する
- 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



学校医からの受指導（質疑に対する回答）

〈内科医 増本先生〉

Q 五月病について、子どもへの対応に気をつけることはありますか？

A 五月に限らず、環境の変化等により気持ちが落ち込む時期はいつでもあります。親に相談できない子も多いですが、話をしっかり聞いてあげることや何をどこまで頑張るか目標を立てるなど、余裕がないかもしれません。子どもに向き合ってあげてください。

Q ヘルパンギーナやRSウイルス感染症は、小さい子の病気というイメージがありますが、中学生でもかかりますか？

A あります。かぜの一種と診断されやすいですが、症状が長引くようなら、保護者の判断のもと、受診をされてみてください。

Q 怒りのコントロールができないので、何か良い方法はありませんか？

A クールダウン（時間をおいたりその場から離れたりと）をさせることで気持ちを切り替えることができます。怒っている理由を肯定し、一緒に解決策を考えてあげてください。



〈耳鼻科医 松田先生〉

Q 突然鼻血が出るがありますが、病的な要因があれば教えてください。

A アレルギー性鼻炎等の病気が原因の場合は、その治療をします。鼻中隔の血管が太い場合は鼻腔粘膜焼灼術により加療します。週に何度も鼻血が出る場合は耳鼻科に受診して相談してみてください。

Q 花粉症のような症状が突然発症するのはなぜですか？

A 耳鼻科疾患は突然発症しやすいものです。ステロイドの点鼻薬と抗アレルギー剤で治療をします。どんな病気についてもその背景には必ずストレスがあります。症状が軽いうちに、ストレスの原因を探してみてください。



〈歯科医 古濱先生〉

Q 歯科矯正をさせたいのですが、最適な時期はありますか？

A 歯の状態によって異なります。歯槽性（歯の生える角度など原因）であれば、永久歯が生えかわった時期でも問題ありませんが、骨格性の場合は遺伝の可能性が高いので、早めに実施した方がいい場合もあります。成長期は歯が動きやすい時期なので最適だと思いますが、まずは気づいたときに矯正専門医に受診し、ご相談してみましょう。

Q プロポリスが最近流行っていますが、歯にいいのでしょうか？

A 「汚れが可視化される」と話題ですが、成分の中にあるカテキンが、口の中のタンパク質に反応しているだけなので、効果があるかどうかはわかりません。また、マウスウォッシュについても、やり過ぎると口の中の唾液の分泌量が減ってしまったり（アルコールが含まれているため）、常在菌（善玉菌）まで影響してしまうので、注意が必要です。うたい文句にだまされず、日々の歯みがきを大切にしましょう。



〈薬剤師 山本先生〉

Q サプリメントと市販されている漢方薬と一緒に服薬しても大丈夫ですか？

A 一般的に漢方薬ならば大丈夫なものが多いです。しかし、基本的には、飲み合わせが悪いもの（効き目が悪かったり等）があるので、薬剤師に相談しましょう。

Q 抗生物質が数日しか処方されないのはなぜですか？

A 抗生物質は感染症の際に用いられますが、ウイルスには効果がありません。そのため、抗生物質が適さない場合もあります。病院では必要最低限の処方をされますが、服薬しても症状が続いている場合は、再度受診をし、医師・薬剤師の指示に従いましょう。



学校医の先生方、ありがとうございました！

保護者のみなさま、是非今後の参考にされてみてください。

