

# 学校保健委員会だより



平成29年2月16日  
愛媛県立土居高等学校  
保健室

2月9日(木)に、学校保健委員会を開催しました。

生徒保健委員、保護者、学校歯科医、教職員が参加し、本校の健康課題について考えました。内容について、一部抜粋して御報告いたします。

## 学校概要説明

### 1 健康診断結果報告(全国平均と比較して)

#### ○発育状況

男子：全学年身長・体重・座高の全ての項目において、全国平均を下回っている。

女子：全学年身長は全学年全国平均を下回っているが、体重は全国平均を上回る結果となっている。



#### ◆学校医 山内先生より

全国平均と土居高校の平均では、調査人数に差があるため、この結果だけを見て肥満傾向の人が多とは言えない。個人の運動量の差が激しいことが問題。健康に関心がある人とない人も両極端である。少し意識を変えるだけで改善できることはたくさんある。実行することが大切。

#### ○歯・口腔について

受診が必要な人の割合が「う歯、歯列・咬合、歯垢の状態、歯肉の状態」の全ての項目で全国平均を上回っている。

#### ◆学校歯科医 長井先生より

発育状況と同様に、調査人数が異なるため、土居高校の歯・口腔の状態が悪いと一概には言えない。歯科検診をしていると、歯に関心をもってきちんとケアをしている人とそうでない人はすぐにわかる。口の中の状態がひどい人がいるのも事実である。歯に関心がない人にどのようにアプローチしていけばいいか考えていく必要がある。

#### ○出席停止状況について

今年度は1月末より校内でインフルエンザが大流行し、例年より少し早い印象がある。

#### ◆学校医 山内先生より

予防接種を受ける人が少なくなっているのではないか。その影響で患者も増えているように感じる。2015年からインフルエンザワクチンの金額が上がったため、その影響があるのかもしれない。今までは、A型2種類、B型1種類に対応する3価ワクチンだったのが、A型2種類、B型2種類の4価ワクチンに変更になったことが、値上がりの背景にある。

### 2 生徒保健委員会発表

#### (1) 活動報告

##### ○各学年の毎月の活動、学校行事等での活動

- ・生徒保健委員研修会

##### 【研究発表】

今治西 「睡眠から健康を考える」

松山西 「トイレを快適に！」

宇和島東「携帯電話やスマートフォンの使用を見直そう！」

##### 【班別研修】「今日から使える応急手当」

頭部、前腕、肩、下腿のけが→ストッキングや新聞紙、座布団、ガムテープで保護固定する実習を行った。



保健委員2年生頑張りました！

#### ◆教職員より

各校の研究発表の内容が興味深い。全校生徒にも伝える機会があるとよい。

#### ◆近藤PTA会長より

研修会でとてもよい学びができていると思う。いざというときに活躍できるように学んだことを忘れずにいてほしい。保健だよりは手書きで温かみがあり、丁寧に作成しているのがわかる。

## (2) 歯・口腔についてのアンケート結果報告

### ①平日の1日の歯みがきの回数は？

0回：2人 1回：28人 2回：213人 3回：21人 4回以上：1人

※全く歯みがきをしていない人がいる！

※ほとんどの人が朝夜の2回のみ！1日3回の歯みがきが身に付いていない！

### ②昼食後、学校で歯みがきをしているか？

している…3人 していない…262人

※3回していると答えた人は21人いたが、実際に学校でしているには3人のみ！

### ③昼食後、学校で歯みがきをしない理由は？

場所がない…107人 他の人がしていない…104人 面倒くさい…37人 その他（時間が無い、歯ブラシを持ってきていない、衛生的によくない、見られたくない等）…14人

※場所がないと回答したのは1年生が多い！特別教棟は手洗い場がない。

※他の人の目を気にしている人が多い。

※時間の使い方は自分次第！歯ブラシは自分で準備しよう！学校の水道水は安全です！

### ④学校の自動販売機の利用頻度は？

よく利用する…46人 時々利用する…123人

ほとんど利用しない…75人 全く利用しない…22人

※全校の半分以上の人が自販機を利用している。特に1年生は利用している人の割合が高い。

### ⑤買う頻度の多い飲料の種類は？

紅茶・ココア…53人 炭酸飲料…50人 水・お茶…43人

スポーツドリンク…6人 コーヒー…5人 清涼飲料水（炭酸以外）…3人 その他…9人

※糖分の多いものを買う人が多い！

※水やお茶等は自分で準備して、持参するようにしましょう！節約にもなります！

### ⑥歯科検診の結果、むし歯はあったか？

はい…60人 いいえ…134人 わからない…71人

※実際にむし歯があった人は123人！自分の結果をわかっていない人が多い！

※結果のお知らせの仕方を工夫する等して、健康診断の結果に関心を持ってもらえるようにしていく必要がある。

## 3 質疑応答・研究協議・指導助言

### ◆学校歯科医 長井先生より

・炭酸飲料等の清涼飲料水を飲むことが歯に悪いのではない。問題は飲み物の種類ではなく、回数。例えば休み時間ごとに飲んでしまうと、口の中が常に酸性の状態になってしまう。むし歯予防の観点からすると、回数を減らすことが大切。

・歯みがきを全くしない人がいて驚いた。場所がないのであれば、教室で歯みがきをするのはどうか。歯みがきをしないことが恥ずかしい、みんながするのが当たり前という雰囲気であればする人が増える。食後の口の中はきれいではない。エチケット的な意味でもきちんとみがいてほしい。

・歯科検診では小さいむし歯も見つけている。その段階で治療していくことが大切。継続的な治療が必要なため、1回ではなかなか終わらないが、将来の歯の健康のためにも続けて通ってほしい。

### ◆教職員より

・来年度からは、炭酸飲料を販売しない方向で検討している。また、自動販売機の利用時間を制限し、午前中は購入しないようにする予定である。

・来年度も引き続き、歯みがき講習会等を通して、生徒の意識を高める活動に協力いただきたい。

### ◆近藤PTA会長より

小中学校では給食後の歯みがきをしていると思う。それを高校でも続けてほしい。

土居高生の歯と口の健康について考えるととてもよい機会となりました。全校生徒のみなさんが昼食後に歯みがきをするようになるためには、どうしたらよいと思いますか？保健室ではアイデアを募集しています！一人一人が考えて、自分にできることを実践していきましょう！！