



令和6年3月8日(金)
佐世保市立大野中学校
養護教諭 百合永香澄

学校保健委員会を開催しました

あっという間に3月になりました。1年間の締めくくりや次年度に向けての準備と、何かと気持ちが落ち着かない時期ですが、深呼吸をして、心穏やかに物事を進めましょう。

今回は2月20日(水)に行った学校保健委員会についてお知らせします。この日はまさに土砂降りでしたが、ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

今年度のテーマ：生活習慣を確立することの必要性について

【今年度の取り組み①】

11月15日(水) 学校歯科医 原田洋介先生による歯科保健講話を実施しました。正しい生活習慣が歯と口そして全身の健康に繋がることをお話しいただきました。さらに、長時間ゲーム等に夢中になりすぎるあまり、口の中が乾いてしまう→虫歯の原因になる、といった具体的なお話もしていただきました。



生徒の感想

歯周病や虫歯の写真を見て、自分は絶対にこうはなりたくないと思いました。歯を健康に保つためには、生活習慣も関わってくることを初めて知ったので、生活習慣を見直そうと思いました。



【今年度の取り組み②】

12月20日(水) カラダコンディショニング サンクス代表 杉野 伸治 様をお招きしました。規則正しい生活習慣が大切だということは誰しも分かっていることですが、杉野先生は、具体的にどのような良い影響をもたらすのか、新鮮な角度からお話しいただきました。キーワードは「ぜんとうぜんや前頭前野を鍛えようきた」でした。保護者の方々は20名ご参加をいただきました。

生徒の感想

- ・練習から帰ったら、必ず家族から「今日はどうやった」と聞かれます。ぼくは「普通」と答えます。こんな時に言葉で表せるようにならないといけないと思います。
- ・睡眠不足でキレやすくなることは知りませんでした。
- ・自分のことだと思えることばかりでギクッとしました。



吉居先生(学校医)より

骨に運動負荷をかけた方が、骨の質は上がる。骨を強くするという意味でも、ゲームやスマホばかりではなく運動習慣も大切。

同じ姿勢でスマートフォンやゲームを見続けると、首に負担がかかるためにストレートネックになる。若い人の肩こりなどでの受診が増えている。時々上を見上げるなど、ストレッチしてほぐすことを大事にしてほしい。感染症もまだまだ流行期なので、感染対策も継続してほしい。

平野先生(学校歯科医)より

歯周炎の重症度は、ステージで表される。基本的にステージが下がることはなく、進んだステージでは“延命”するしかない。大人になり、ステージが進んで(=歯肉炎や虫歯などがひどくなって)これまでの歯磨き習慣を後悔する人が多いので、中学生のうちから正しい知識と実践ができるようになってほしい。



原田先生(学校歯科医)より

生活習慣と口腔内の健康は結びつくところが多い。次年度は、生活習慣を変えるために保護者と一緒に取り組めると、より子どもたちの健康保持に繋がると思う。生活習慣に関する取組のうちの一つとして、歯と口の健康のための教育活動にこれからも協力していきたい。

【まとめ】

今年度は生活習慣に目を向けました。講話を通して、歯と口の健康も含めた心と体の成長のためには生活習慣が土台になっているということを、大人も子どもも考えられる機会になりました。一方、生活習慣を乱してしまう一因として、やはりスマホやゲームの長時間使用が挙げられます。とても便利で、夢中になりやすい面白さもありますが、大人も子どもも、これらと上手に付き合えるようになることが必要だと思います。

次年度は、生活習慣を整えるために各家庭や学校が連携してできることを考えたいという話で会を終えました。これからも、学校と家庭、地域とで協力して子どもたちの健康を支えていけたらと思います。ご協力をどうぞよろしくお願いします。

サンキューの日

「ありがとうを伝えよう」



明日、3月9日はサンキューの日。

「ありがとう」は、伝えた方も伝えてもらった方も温かい気持ちになる魔法の言葉。

普段はお家の人や友達に素直に言えないあなたも、この日にちなんで伝えてみてはいかがでしょうか。