

ほけんだより No.8

仙台市立田子中学校 R5. 7. 19



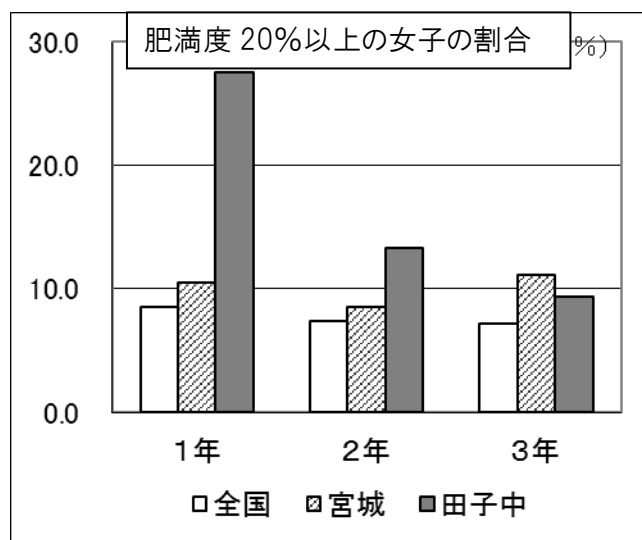
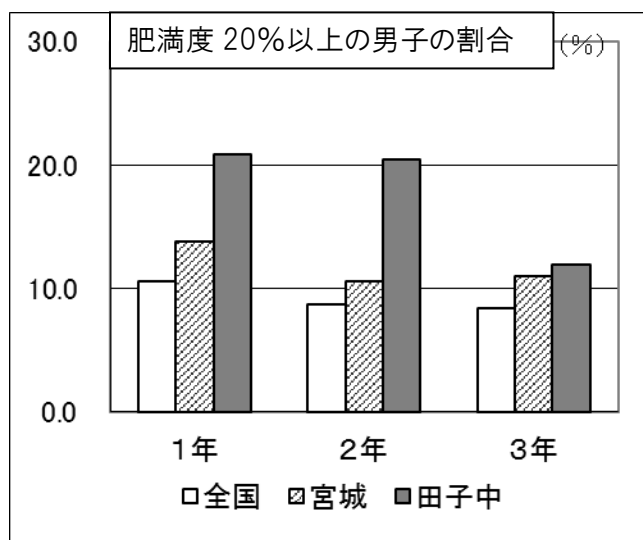
学校保健委員会を開催しました



7月6日(木)に学校保健委員会を開催しました。管理校医・歯科校医・学校薬剤師・父母教師会員・教職員が集まり、田子中学校の子どもたちの健康課題について協議しました。医師・地域・家庭・学校のそれぞれの立場から、貴重なご意見、ご指導をいただきました。

今回のほけんだよりでは、その内容についてお知らせします。

肥満度 20%以上の生徒が多いことについて



田子中では、全国および宮城県と比べて、肥満傾向児の割合が高くなりました。とくに、1年生の男女ともに高くなっています。

小川歯科校医のご指摘とおり、毎年、学年があがるにつれて、肥満度は低くなっていきます。とはいえ、現在、肥満が気になっている場合は、急激に体重が増えないよう気をつけましょう。

田子中の場合、毎年このような結果ですね。そして、毎年、学年があがるにつれて、肥満度が低くなっていきます。田子中学校の生活に一生懸命取り組んでいれば心配しなくても大丈夫でしょう。

急激なダイエットは要注意ですよ！

【小川歯科校医(田子歯科医院)】



起立性調節障害・過敏性腸症候群について

起立性調節障害や過敏性腸症候群と診断されている生徒が増えています。学校ではどのようにサポートしていけばいいでしょうか。

このくらいの年代でよくある症状。とくに女子は月経を迎えるなど体内バランスをとることが難しくなります。一過性のものとして“しかたない”と置いていいところもあります。

ストレスをため込まないようにすることや基本的な生活習慣を整え、ホメオスタシスを維持しましょう。

【鈴木管理校医(福住クリニック)】



メディア利用時間と体調不良について

スマホ・ゲームの規制は ICT 社会において非常に難しいことです。

ICT 機器をゲームや情報収集ツールとして利用するだけでなく、どう活用するかということを学校が子どもたちに教えてほしい。活用する力が身につけば、“メディア漬け”になることなく、ICT 社会を健康的に生きていけるのではないのでしょうか。

【鈴木管理校医(福住クリニック)】

家庭でルールを決めていても、親が不在のときに子どもは使っている様子。スマホは親と離れているときの連絡手段として携帯してほしいものなので、親の前だけで使用するわけにもいかない。この状況は矛盾を感じるし、悪循環になっている。

【父母教師会会員】

ICT 機器を使わないことはできない世の中になっている。使用する際は、使用時間と使用する際の姿勢に気をつけてほしい。

また、使用中は交感神経優位の状態が続いている。起立性調節障害や過敏性腸症候群を引き起こしやすい状態でもあるので、注意が必要。

【小川歯科校医(田子歯科医院)】



家庭がきちんとしつけないとだめだと思う。親もなるべく子どもの前では使わずに生活してみるなども必要。

今や勉強もアプリや動画を視聴しながらやっている。どんな使い方をしているかも親が把握するべき。

【父母教師会会員】

共通して健康を支えるのは・・・

ちゃんと寝て、ちゃんと食べて、ちゃんと起きる！こと

