



# ほけんだより 2月

所沢市立北野中学校  
保健室  
令和6年2月22日

校門の梅の花が見頃を迎え、春の訪れを感じます。忙しい3学期ではありますが、少し立ち止まって自然に目を向けてみると、心が落ち着くかもしれません。みなさんの周りにもきっとたくさんの「春の兆し<sup>きざし</sup>」があるはず。移りゆく季節を楽しみながら、明るい気持ちで年度の最後を迎えたいですね。



ちなみに、私が思う一番の春の訪れは「花粉症の発症」です。風情がなくて申し訳ないですが、この時期になると、くしゃみが止まらなくなったり、目がかゆくなったりして、今年も春がやってきたなあと思います。花粉症というと軽く見られがちなところもありますが、授業に集中できなくなったり、睡眠の質が低下するなど、日常生活に様々な影響を及ぼします。花粉対策として最も重要なことは、花粉を体内に入れないことです。マスクや専用のメガネなどで花粉をブロックしたり、家に帰ったら手洗い・うがい・洗顔などで花粉を落とすよう心掛けましょう。また、症状が重症化する前に薬を服用することもポイントです。毎年花粉症の症状に悩まされている人は、ぜひ早めに耳鼻咽喉科や眼科を受診してください。

## ◆学校保健委員会ってどんな委員会？

みなさんは「学校保健委員会」について知っていますか。毎日の健康観察や怪我や体調不良時の保健室への付き添いなどの仕事をしている、あの保健委員会のことね！と思った人・・・惜しいです。保健委員会、生活委員会などの校内における委員会活動は、生徒が主体となってより良い学校生活のために活動する組織です。保健委員会では、「北野中の生徒が健康で安全に学校生活が送れるよう手助けをする」という目標を掲げて活動をしています。それに対して学校保健委員会は、先生たちが中心となって「学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織」です。誰が主体となるかは異なりますが、保健委員会も学校保健委員会も活動の方向性は似ていますね。学校保健委員会は、学校の先生たちだけではなく、学校医の先生方、学校薬剤師の先生、PTA役員の方などがメンバーとして参加しています。そして、保健委員の生徒たちもメンバーの一員であり、生徒代表として参加してくれています。ざっくり説明すると、学校・子どもたち・地域の方々が協力して北野中の生徒の健康について考える会、のことです。イメージがついたでしょうか。

今年度の学校保健委員会は、2月16日（金）に開催されました。健康診断結果の報告、新体力テスト結果の報告、環境衛生検査結果の報告、保健委員会の生徒による発表、森スクールカウンセラーによる講演など、生徒のみなさんにも知っておいてほしい情報が盛りだくさんでした。学校保健委員会の様子をYouTubeで観られるように藤井先生が準備をしてくださっているので、楽しみにしててください。

## I. 健康診断結果の報告

[北野中 身体測定平均値]

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	154.3	152.0	43.6	43.2
2年生	161.1	154.2	47.9	45.7
3年生	166.7	156.3	53.9	50.4

※1・2年生男女の体重が所沢市平均をやや下回っていました。その他は、おおむね平均的でした。成長には個人差がありますので、参考程度にご覧ください。

### [健康診断の結果]

-北野中の生徒に多くみられた疾患-

- ◆内科健診  
アトピー性皮膚炎
- ◆眼科健診  
アレルギー性結膜炎
- ◆耳鼻科健診  
アレルギー性鼻炎、耳垢<sup>じこうせんそく</sup>栓塞<sup>みみあか</sup>(耳垢のつまり)
- ◆歯科健診  
歯垢<sup>じこうじゆちやく</sup>付着(プラークの付着)、歯肉の炎症

### 眼科校医 猪俣 俊晴先生より

視力 0.7 未満の生徒の割合が多い。学校生活に支障が出ている恐れがある。視力低下の要因として、スマートフォンやタブレット端末の使い方に問題がある場合が多い。

日本眼科医会の HP に掲載されている「ギガっこデジたん!」という漫画を読んで、デジタル機器の使い方を見直してほしい。

「ギガっこデジたん!」  
QR コード



### 歯科校医 佐藤 徹先生より

むし歯処置歯率が年々増加しているのは良い傾向。しかし、全校生徒の約 1/3 が歯肉の炎症を起こしている状態。校内におけるブラッシング指導の継続と定期的な歯科受診で正しいブラッシング方法を身につけることが重要。

むし歯は早期発見・早期治療が大切。所沢市では子ども医療費助成制度によって、中学3年生まで無料で治療できるため、早めに受診してほしい。

## II. 新体力テスト結果の報告

男子は持久走の項目で県平均を上回っていました。女子は長距離走の項目で県平均を上回っていました。

### ◆課題となる項目

**1年男子**:ハンドボール投げ(巧緻性<sup>こうちせい</sup>、筋パワー) **2・3年男子**:長座体前屈(柔軟性)

**全学年女子**:ハンドボール投げ(巧緻性<sup>こうちせい</sup>、筋パワー)、立ち幅跳び(筋パワー)

## III. 環境衛生検査結果の報告

プール検査(細菌等)で一般細菌の値が基準値を上回りました。学校薬剤師の指導助言のもと対応済みです。その他の項目は異常なしでした。

## III. 保健委員の発表(ストレスについて)

「ストレスについて」というテーマで発表を行いました。ストレスによる心や体への影響、ストレス対処法など、学びの多い内容でした。学校保健委員会で発表した内容を、生徒のみなさんにも発表できるよう準備をしているところなので、楽しみにしてください。

## IV. 森スクールカウンセラーによる講演(思春期のメンタルヘルスについて)

「思春期のメンタルヘルスについて」というテーマで、スクールカウンセラーの森滉平先生に講演していただきました。様々な環境の変化がストレスの要因になることがあり、ストレスによって心や身体の不調を感じることがあるとのことでした。強いストレスによって一時的に心身の不調を感じることは当然のことですが、不調が長引く場合は注意が必要ということでした。森先生から、メンタルヘルスを保つために大切な3つのポイントを教えていただきましたので紹介します。

### メンタルヘルスを保つために大切な3つのポイント

①十分に休息をとる	時にはストレスサーから距離をとって休むことも大事。不調を感じたときに、深呼吸を試みるのも◎。
②可能ならストレス(ストレスの要因)に対処する	勉強や友人との喧嘩など、向き合うことで良い結果に繋がることも。この方法が一番効果的だが、“可能なら”というところがポイント。
③人に相談する	つらさを人に話すことで心が軽くなる。家族、友人、先生、カウンセラーなどいろいろな相談先がある。

\*人から相談されたときは、特別なことを言う必要はなく、気持ちに寄り添うことが大事だそうです。自分では抱えきれない相談を受けたときは、信頼できる大人に相談して任せましょう。

\*ほけんだより(2月)に掲載しているイラスト等は、日本学校保健研修社『健 2024-2月号』よりダウンロードして使用

#### <参考資料>

- ・環境省『花粉症環境保健マニュアル2022』
- ・環境省、厚生労働省『花粉症対策 スギ花粉症について日常生活でできること』