

令和3年度

学校保健委員会 資料

北九州市立篠崎中学校

(1) 発育状態 ～身長・体重の平均値～

本校生徒の身長の平均値は、令和二年度学校保健統計調査【文部科学学校保健統計調査より】の全国平均値と比べ、

1年男子 (-1,3 cm)	1年女子 (-0,6 cm)
2年男子 (-0,3 cm)	2年女子 (-0,2 cm)
3年男子 (-1,0 cm)	3年女子 (-0,5 cm) であった。

本校生徒の体重の平均値は、令和二年度学校保健統計調査【文部科学学校保健統計調査より】の全国平均値と比べ、

1年男子 (-2,4 kg)	1年女子 (-0,4 kg)
2年男子 (-0,9 kg)	2年女子 (-0,4 kg)
3年男子 (-2,0 kg)	3年女子 (-2,6 kg) であった。

日頃より、生徒には平均値はあくまでも『めやす』であって一人一人の成長のしかたは個人差があること、他の人と比べるのではなく去年の自分と比べて今年はどうだろうかなど自分の成長について考えていってほしいということをお必ず伝えるようにしている。

文部科学省 令和2年度学校保健統計 調査結果のポイントより

※なお、令和2年度の数値については、いずれの項目も調査時期の影響が含まれるため、令和元年度までの数値と単純な比較はできない。

毎日6時間の学習に使用する教科書や教材などを持参すると、かなりの重量になる。時間割や教科の関係で持ち帰るもの、置いて帰るものなど、成長期にある生徒への身体面への影響も含め、毎日の積み重ねで、生徒への負担が少しでも軽くなるように配慮している。また、生徒が使用する かばん自体の軽量化も必要なのではと考え、昨年度より、今使用しているかばんを含め、生徒用かばんについて検討を行い、新年度より新しいタイプのかばんが導入されることになった。

(2) 視力検査 裸眼視力

令和二年度学校保健統計調査【文部科学学校保健統計調査より】の全国平均値と比べ、
本校生徒の裸眼視力

1.0未満の割合は、(+14.48%)
0.7以上1.0未満 (-0.82%)
0.3以上0.7未満 (-0.28%)
0.3未満 (+15.01%)であった。

文部科学省 令和2年度学校保健統計調査の公表についての報道発表の記事より
今後の対応として

今後も子供の健康状態について継続的に把握することを予定しているが、裸眼視力1.0未満の者の割合は年齢が高くなるにつれておおむね増加傾向となっていることについて、今年度(令和3年度)、全国の小中学生を対象に近視実態調査を実施しているところであり、視力悪化の詳細(近視、遠視、乱視)を明らかにした上で、子どもの視力低下の予防に必要な対策を講じることとしている。

と記入されている。

今年度より、一人一台のタブレット使用が始まり、生徒がよりI.T機器に触れる機会が増えてきた。タブレットの使用、未使用にかかわらず、授業中の姿勢についても指導を行うとともに、視力低下予防に必要な対策など、注意事項のアンテナを高くして情報収集に努めたい。

(3) 歯科検査

令和元年度学校保健統計(学校保健統計調査報告書)【文部科学省総合教育政策局調査企画課】のむし歯(う歯)の全国平均値と比べ、

本校生徒のむし歯の生徒の割合(処置完了者を含む。以下同じ)は、

(-5.01%)

処置完了者 (-3.99%)

未処置歯のある者 (-1.02%)であった。

今後も歯科検診の結果を上手に活用するとともに機会を捉え、歯と口の健康について指導を続けていきたい。また、北九州市教育委員会より出ている『学校・幼稚園における新型コロナウイルス感染症対応保健マニュアル(令和2年12月1日 第四版)』の中で給食後の歯みがきについては、現時点では、コロナウイルス感染拡大の予防が非常に重要であること・本校は生徒数の割には手洗い場が少ない現状から、給食後の歯みがきは行っていないが、家庭における朝晩の歯みがきの徹底により、むし歯予防を行えるよう食生活を含めた歯と口の健康の啓発を行いたい。

(4) 熱中症・紫外線対策

新型コロナウイルス感染症感染予防の一つに「マスクの着用」があるが、夏の時期の着用により体感温度の上昇が起こる。そこで、本校では、生徒指導委員会を中心として熱中症・紫外線対策期間を6月下旬から設け、登下校時及び学校生活の服装（篠崎中学校標準服 or 北九州スタンダード、夏の体操服上下）、冷感タオル、スポーツドリンクアームカバー、体育帽子、日傘など、対応している。

また、今年度 教育委員会より学校における自動販売機設置希望調査があり、本校でも討議した結果、近年の酷暑による熱中症対策として、こまめな水分補給をさせている中で、生徒が持参した水分では足りない状況がみられること、新型コロナウイルス感染症によるウォータークーラーを共用することの不安などの新たな課題を解決するため、職員で自動販売機運用方針について共通理解を図り、ペットボトル（お茶・水）の自動販売機を設置した。

生徒たちは、事前に先生方が丁寧にご指導してくださっていたので、利用上の留意点を守り、自動販売機を利用している。

(5) 感染症対策

昨年度に引き続き、毎朝、登校時のサーモグラフィーでの検温、健康チェックリスト表での健康状況と体温の確認の他にも、アルコールによる手指消毒、泡タイプの手洗い用石けんによる手洗いの励行、水道の蛇口、手すり、ドアノブ・鍵の消毒、廊下も空間としてとらえる換気の工夫など、日々感染症予防対策に取り組んでいる。アルコール消毒用の容器は、各学級、特別教室、各階トイレ前、手洗い場に、いつでも誰でも使用できるように設置している。

手洗いについては、当初は泡タイプの手洗い用石けんの量の減り方が早かったが、寒くなってくると、気温の低下とともに水が冷たくなってきて、だんだん量の減り方が少なくなる傾向が考えられる。新型コロナウイルス感染症とともに、その他の感染症の感染症予防、特に今年はインフルエンザにも嚴重注意が必要なため、こまめな手洗いが第一ということを引き続き指導していきたい。

水道の蛇口については、新型コロナウイルス感染症の感染原因と報道される前から毎日消毒していたが、引き続き毎日消毒を実施している。篠崎中は一部のトイレの蛇口

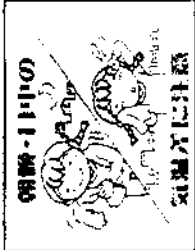
が自動になっている所もあるが、ほとんどが手動式で生徒数にしては水道の蛇口の数が少ない。また、手洗い場の数も生徒数の割には少ない。設備や、予算の関係もあると思うが、感染症予防対策として、ぜひ蛇口の数の増加とともに、手洗い場の増設をお願いしたいと考えている。

本校は貯水槽に一旦貯水された水を使用していたが、今年度途中で工事があり、上水道から直接水を使用できるようになった。

ぽんたお 11月

2021. 11. 4 (木) 篠崎中学校 保健室

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので、衣服で調節をして、風邪をひかないように気をつけてください。

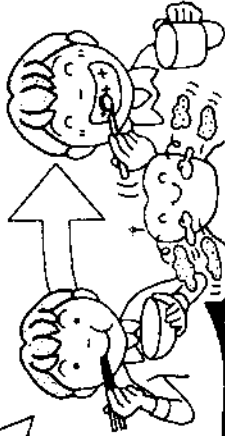


11月8日は「いい歯」の日

今日からできる!

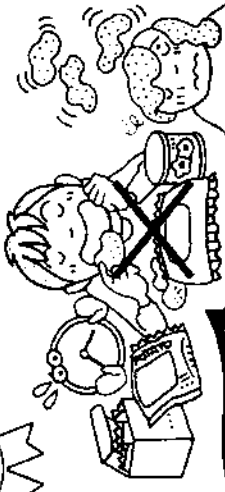
歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起ります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストツプ! おやつのだらだら食べ



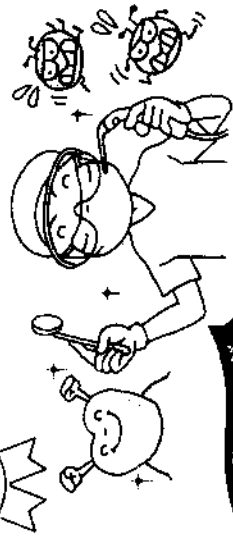
むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がとんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさん出るのが唾液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04 年に1~2回はプロの目でチェック

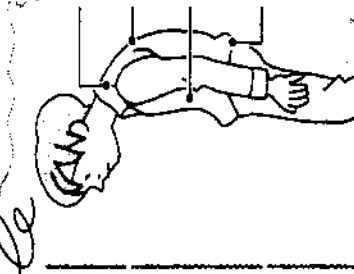


隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。菌みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ

なしたか調子がわるいのだよ

乳持ちもしゃまきり!



肩こり
背骨がゆがむ
肩甲骨の動きがわるくなる
腰の痛み

あごをひく
胸をひらく
背筋をのばす
おしりを引き締める

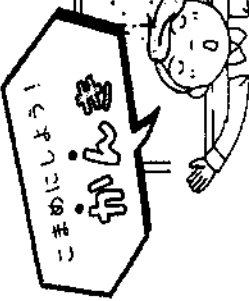
正しい姿勢のポイントとは...

全身にきまぎまがないで、見た目がよくなるように



2つのかん

室内のウイルス対策



閉め切った部屋ではウイルスが空気にたまたまよるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

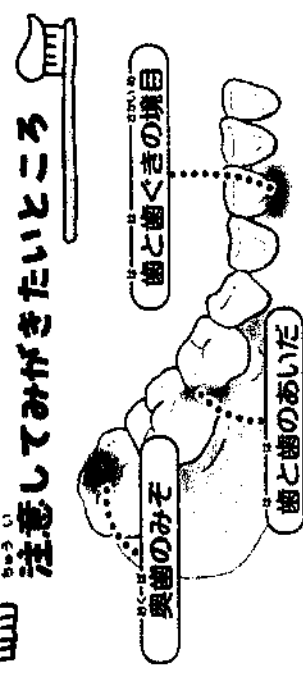
空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。



毎日しっかり歯みがき！ めざせ8020 自分の歯を大切にしよう



きらなるポイントで
むし歯ゼロに
注意してみがきたいところ



ほかにも.....
 ひっこんでいる歯
 飛び出している歯
 抜けている歯 など
 それぞれの歯並びに合わせて歯みがきが大切！
 鏡でよく確認しながら
 みがかく順番を決める
など、工夫をして歯をみがこう！

歯みがきする時間	11月4日 (木)		11月5日 (金)		11月6日 (土)		11月7日 (日)		11月8日 (月)		11月9日 (火)		11月10日 (水)	
	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩
ごはんやおやつを食べた後 夜寝る前 朝起きてすぐ														
歯ブラシの毛先を当てる 毛先が広がらない 程度の軽い力で みがく 小刻みに動かして 1〜2本ずつ みがく														
奥歯のみぞ 歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目														

各ポイントに注意してみがきましょう。みがいた後は、チェック表に記入しましょう。

歯をきれいにしたあとには... 汚れはとれても... 濡れたままにしないで

私もきれいにしないで

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。歯ブラシについた汚れも流水で洗いましょう。

しっかりと乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上にして保管しましょう。

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。