

保健だより ・ 三者懇談編

塩山高校保健室

日ごろから、学校保健に関しまして、ご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

早いもので、もうすぐ1学期も終わろうとしています。1学期は学園祭という大きな行事がありました。高校生活の思い出作りとして大いに盛り上がりクラスの絆を深めたのではないのでしょうか？

1学期の保健室の利用状況で感じたことは、友人関係、恋愛関係、家族関係等の悩みでの相談、話を聞いて欲しいという人が多くみられました。また、その不安や悩みが身体の不調に影響を及ぼした症状の訴えもありました。

いよいよ夏休みに入ります。夏休みは開放感にひたるあまり、様々な誘惑、SNS等のアクシデントが心配されます。規則正しい生活と、健康を意識し充実した夏休みを過ごして欲しいと思います。

健康診断の結果を配付します。治療や精密検査等が必要な生徒は、この夏休みを利用して受診するようにしてください。

以下、保護者の皆さまに保健室からお伝えしたい情報を載せさせていただきました。

自分の歯は
自分で守るため

歯みがき指導をしました！

6月は『虫歯予防月間』として、保健室では歯科検診において「歯肉炎や歯垢、歯石で治療が必要な生徒」や「歯みがきが雑と指摘された生徒」を 昼休みや放課後を利用して個別の歯みがき指導をしました。

まず、自分で歯みがきをした後、「歯垢染め出し液」を使いみがき残しや汚れを確認しました。その後、歯ブラシの使い方、前歯・奥歯・歯の裏側など、歯にあったみがき方を指導しました。ある生徒は「人から磨いてもらうなんて小学生以来だ」とはずかしそうに言っていました。

高校生だからできて当たり前の歯みがきですが、手を抜いてしまっている生徒もいるようです。高校生のうちからしっかりと歯みがきの知識を身につけ、歯みがき習慣を身につけて欲しいと思います。歯も体の一部です。「80歳になっても20本以上の歯を保つ」、8020運動を家族で心がけましょう。



平成 31 年度 歯科検診結果

	虫歯のある人 (%)	歯肉炎・歯垢あり	歯石除去が必要
1年生 (116人)	13人 (11.2%)	4人 (3.4%)	16人 (13.8%)
2年生 (115人)	26人 (22.6%)	9人 (7.8%)	12人 (10.4%)
3年生 (121人)	23人 (19.0%)	20人 (16.5%)	28人 (23.1%)

※学年が上がるに従って口腔内の衛生状況が悪くなっています。

ネット・スマホ依存症アンケート結果

平成31年2月に本校生徒を対象に「ネット・スマホ依存症実態アンケート」を実施しました。

本校では100%近い生徒がスマホを持っている実態が明らかになりました。スマホの使い方による健康被害も出ています。

Q: 一日平均何時間スマホを使っていますか? (%)

		1時間以内	1~2時間	2~3時間	3~4時間	4~5時間	5~6時間	6時間以上
1年生	男子	1.9	5.7	13.5	30.8	19.2	9.6	32.7
	女子	1.6	4.8	8.1	9.7	8.1	14.5	54.8
2年生	男子	3.1	10.9	17.2	15.6	18.8	17.2	14.1
	女子	1.9	3.8	15.1	24.5	5.7	18.9	35.8

➡ 男子より女子の方が長時間使う人が多いようです。1年生女子では半数以上が6時間を超えています。

Q: 連続して使う時間は最長何時間くらいですか? (%)

		1時間以内	1~2時間	2~3時間	3~4時間	4~5時間	5~6時間	6時間以上
1年生	男子	1.9	25	25	7.7	5.8	13.5	25
	女子	12.9	12.9	29	14.5	6.5	8.1	22.6
2年生	男子	15.6	25	17.2	3.1	10.9	6.3	17.2
	女子	1.9	18.9	20.8	13.2	11.3	7.5	17

➡ 2時間以上連続して使っている人が多いです。6時間以上使っている人が20%近くいることが心配です。

※スマホのような小さな画面を長時間見続けることによる「急性内斜視」が問題になっています。

Q: 眠れないと思うとすぐに、スマホを使ってしまうですか? (%)

学年	1年生		2年生		3年生	
性別	男子	女子	男子	女子	男子	女子
YES	48.1	72.6	43.8	75.5	47.3	68.3
NO	51.9	27.4	56.2	24.5	52.7	31.7

➡ スマホから出るブルーライトを浴びると余計寝付きが悪くなります。しかし、女子では半数以上が眠れないとスマホを使ってしまうようです。睡眠時間が減ると次の日起きれなかったり、体調にも影響します。

※スマホから出るブルーライトは、体内時計を狂わせると言われています。そのため、眠りのホルモン「メラトニン」の分泌が抑えられ眠気を感じにくくなり寝付きも悪くなります。寝る2時間くらい前には使わないようにご家庭でもご指導ください。

スマホ時代の若者へ

スマホを長時間使用することにより、上記のような健康問題が起こっています。また、登下校、ヘッドホンで音楽を聴きながら歩いている生徒を見かけます。あいさつをしても気づかず行ってしまうほど大音量で聴いているようです。「難聴」にならないよう注意が必要です。

