

学校保健委員会だより

令和7年2月発行 坂本中学校区学校保健委員会

2月18日（火）に八竜小学校にて、令和6年度の坂本中学校区学校保健委員会を開催しました。会の中で協議した内容や指導・助言いただいたことをお知らせします。



学校保健委員会とは？

子どもたちの健康課題の解決のために、学校や家庭、地域社会、専門家の先生方と子どもたちの健康に関する情報を共有し、健康課題の解決のために取り組むチームの活動です。坂本中学校区では、年1回、学校保健委員会を開催しています。

メディアの長時間使用について

保護者の方より

- ・メディアの長時間使用がどう影響を及ぼすのか？
- ・よく動画を見ている。同じ推しをもつ友人がほしい様子。

学校（養護教諭）より

- ・脳への影響などを指導している。使用時間等、自分でコントロールする力を身に付けてほしい。
- ・睡眠不足など生活に支障をきたしている場合も。メリハリを付けてほしい。



専門家の先生方より

- ・制限するとやりたがる。どんな悪影響があるのか理解させ、自分で考えさせることが大事。
- ・約束ごと、きまりを決めるとよいのではないか。

専門家の先生方からの指導・助言

- ・朝食抜きの子は血圧が上昇したり集中力低下や落ち着きのなさにつながったりするため、必ず食べさせる必要がある。また、現在は骨粗しょう症が問題になっている。若い間にカルシウムをしっかりとり、運動（なわとび等）で骨に負荷をかけることが必要である。（坂本中学校医 峯苦先生）
- ・フッ化物洗口の積極的な実施をする。1人で何本もむし歯を持っている子どももいるため、フッ化物洗口を通して健康格差を減らしていきたい。（八竜小学校歯科医 高田先生）
- ・加熱式たばこも紙巻きたばこと同様に受動喫煙のリスクがある。加熱式だから子どものすぐそばで吸っても大丈夫というわけではない。子供だけでなく大人にも周知する必要がある。（坂本中・八竜小学校薬剤師 竹内先生）

骨粗しょう症…骨量が減少し、かつ骨組織の微細構造が変化し、骨がもろくなり骨折しやすくなった状態。将来的な骨の健康にも影響を及ぼす。

受動喫煙…本人がたばこを吸っていなくても、他の人が吸っているたばこの煙を吸い込んでしまうこと。煙には有害物質が含まれており、呼吸器疾患や喘息の要因になる。