

学校保健安全委員会を開催しました！ー保護者の皆様へー

1月21日（木）に本年度、第2回学校保健安全委員会を開催しました。学校医の鈴木英太郎先生をお招きして5年生児童に講演をしていただきました。今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、保護者様の参加ができませんでしたが、大変充実した会となりました。内容を掲載いたしますので、ご覧ください。

令和2年度テーマ

子どもの健康と生活習慣

～メディアとの付き合い方とともに子どもの睡眠や食生活について考えよう～

演目「なぜ子どもは勉強しないといけないの？」～脳のしくみ・メディアの中毒～



内科校医 鈴木小児科 院長 鈴木英太郎 先生

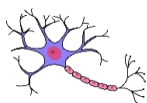
【脳のしくみ】

- ・α波（リラックスしている時）
- ・β波（想像したり考えたり、感動、興奮している時）
- ・ゲームをしている時にβ波は出でおらず脳はほとんど動いていない（認知症と同じ）

☆脳の動きが活性化する活動

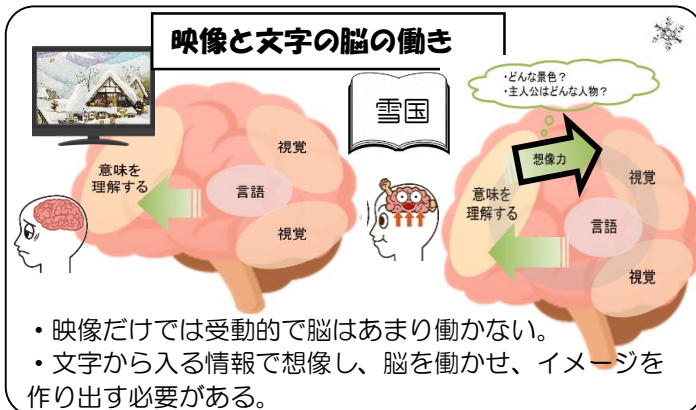
驚いたり感動したり、想像することが大切

★心の発達＝脳の発達



Q.どうして子どもは勉強しないといけないの？

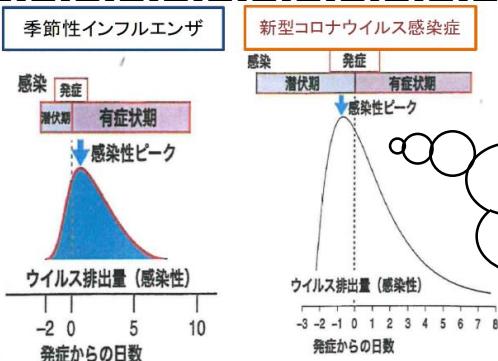
A.脳のネットワークを動かせるには、子どもの頃から電気信号（軸索）をつないであげることが必要！



【ゲーム障害（依存）】

- ①日常生活でやるべきことより、ゲームが優先されてしまう。
- ②ゲームを始める時間、頻度、続ける時間、やめる時間などが自分ではコントロールできない。
- ③家庭や学校などで、困った状況がおきているのにゲームをやめられない、エスカレートしてしまう。

①～③の状態が少なくとも12か月以上続いている（重度であれば期間は関係なし）



新型コロナウイルス感染症は症状が出る2日前がウイルス排出量のピーク!!

リスクをゼロにすることは社会を止めるということ。ゼロにはできないからこそ、**低リスク**な行動を！

- ◎換気 ◎3密をさける
 - ◎マスク ◎手洗い
- コロナ収束；ワクチンに頼る

5年生の感想

自分の子どもにスマホやパソコン使用を禁じたスティーブ・ジョブズさんやビル・ゲイツさんは、スマホやパソコンのこわさを知っているからこそ、禁じたという話におどろきました。脳は体の中でとても重要な働きをしているものだと分かりました。

今日はいつもとは違う保健の勉強ができて楽しかった。特に大切だと思ったのは、子どもはなぜ勉強しないといけないのかです。神経細胞の軸索は年齢が低いときに使っておかないと成長しないからです。医学的に知ることができてとても楽しかったです。

我慢する能力は人間の生活で重要

ホテルを見ている時、紙の本を読んでいる時、えんぴつで紙に字を書く時、脳が活性化していることが知れました。

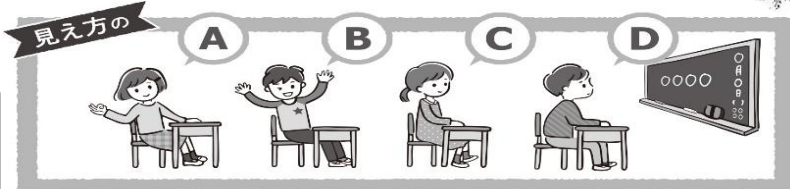
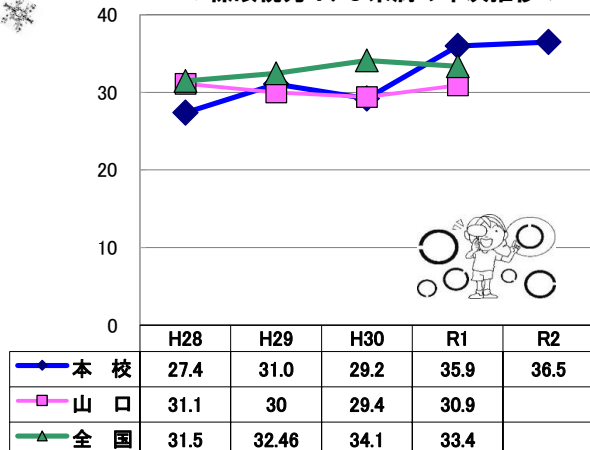
私は小説などの本を読んでいないので、これからは少しずつ読んでみようと思います。

あと、勉強は子どものうちにやっておかないと将来の記憶力にえいきょうがでることなどが分かりました。ゲームはやる日やる時間を決めて徹底したいです！

定期健康診断結果について 保健室より

1. 視力検査結果

(%) < 裸眼視力 1.0未満の年次推移 >



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

・ 1. 0未満の児童の増加。
・ 眼科校医によると、今年度は休校や自粛によるメディア接触時間の増加、遠くを見る機会の減少に伴う視力調節機能の一時的な衰えが考えられるとのこと。
・ 視力の未矯正は、更なる視力低下につながり、学習の妨げになるだけでなく人間関係に影響する場合もある。
★学校としては、引き続き座席の配慮や定期受診の必要性について指導を行っていきたい。

2. 歯科検診結果 <むし歯・口腔の様子>

±数字: 昨年度と比較した増減

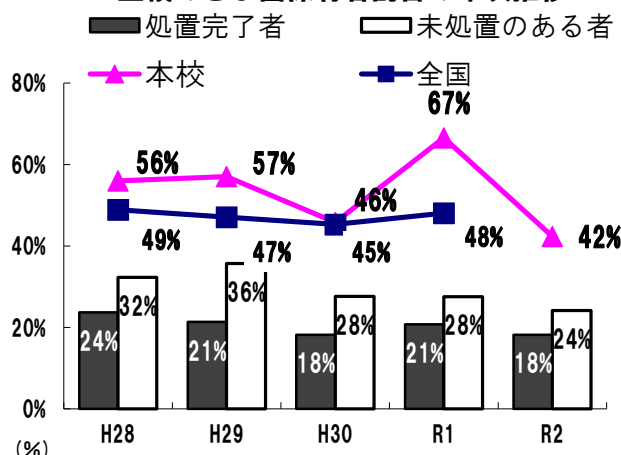
学 年	検査者	むし歯保有者			要観察歯 (CO)	歯垢の状態		歯肉の状態	
		計	未処置歯	処置完了歯		1	2	1	2
1 年	108	39	27	12	16	13	0	14	0
2 年	121	66	43	23	1	21 ₊₃	1 ₊₁	2 ₋₂₀	0
3 年	99	56	34	22	6	14 ₊₂	2 ₊₃	1 ₊₁	1 ₊₁
4 年	127	41	16	25	27	34 ₊₂	3 ₊₂	35 ₊₁	6 ₊₅
5 年	113	43	18	25	2	25 ₋₁₂	7 ₊₃	8 ₋₃₃	3 ₋₁
6 年	98	37	23	14	27	36 ₊₄	10 ₊₄	30 ₊₇	8 ₊₅
全 校	666	282	161	121	79	143 ₋₅	23 ₊₇	90 ₋₄₄	18 ₊₁₀
%	—	42.3%	24.2%	18.2%	11.9%	21.5%	3.5%	13.5%	2.7%
全 国	—	48.1%	24.3%	23.7%	—	—	3.2%	—	1.9%

歯垢の状態・・・1：若干の付着あり
歯肉の状態・・・1：歯肉に軽度の炎症症候

2：相当の付着あり
2：歯周疾患のある者

(西岐波小平均：令和2年度、全国平均：令和元年度 学校保健統計結果より)

<全校のむし歯保有者割合の年次推移>



①むし歯の保有者の減少
②歯垢の状態・歯肉の状態がレベル2の児童の増加

※校医さんによっても診方は異なります。
※学校検診はスクリーニングを行うものです。

・ 受診届内容は「はみがき指導」を行った、という内容が多かった。
・ 受診率の低さも課題である。
★今回の結果からむし歯だけでなく歯周疾患もあわせて予防していききたいため、歯科校医や担任と連携して歯の大切さについて呼び掛けていきたい。

【受診率 H29:70.0% H30:66.3% R1:43.2%】