

# 令和5年度 学校保健委員会だより

令和5年12月14日発行 喜多方桐桜高等学校 保健室



12月6日に本校学校医である三橋彦也先生、学校歯科医の佐藤健一先生、学校薬剤師の清水純子先生をお招きし、「生徒の健康について」指導、助言をいただきました。主な議題では、11月の学校閉鎖を受けて今後感染症の蔓延防止のためにできる対策について協議しました。今年度も生徒代表として、生徒会長、保健委員長が出席し、生徒からの意見や、専門的な立場からの見解など様々な視点からみた話し合いとなり、大変

有意義な時間となりました。

## ～本校の実情～

本校では、加湿器の使用や休み時間の換気など、保健委員が中心となり感染対策を行っています。しかし、実際には、

『換気をしていても寒くて窓を閉めちゃう…』『加湿器の電源を入れ忘れ使っていない…』

などの声が多数上がりました。

《学校医さんの助言》

マスクの着用が強制できない今、最も有効な感染対策は**換気**です。空気中には、様々なウイルスが混在しており、換気をしないしていると感染症に罹る可能性が高くなります。

本校の教室は、天窓を常時開けているため、5分程度の換気で十分な効果が得られるそうです。この時期の換気がつらいのは十分理解できますが、**授業中に5分間だけ換気の時間を設けて必ず行うようにする**と良いとのことでした。

感染対策の

カギは「換気」



## ～マスクの豆知識～

マスクをすればかからないと思われがちですが、それは少し間違った認識です。症状がある人が使うことで、他者にうつす確率を下げる役割がマスクなのです。つまり、**症状(咳や鼻水など)がある人**がつけることが重要なのです。‘いつもと違う’と感じた時は、マスクの着用&無理をしないことが大切です。



## けがをしないための「柔軟性」を

学校の管理下で起きたけがや疾病に対し、申請することができる日本スポーツ振興センターですが、昨年度の利用状況で一番多かったのが『捻挫』によるけがの申請でした。近年、健康診断では運動器検診を行っています。その際、‘しゃがみ込み’が苦手な生徒が増えており、柔軟性が低いことが原因と言われています。体を動かす前に、**柔軟体操をしっかりと行うこと**でけがの未然防止に努めることができます。



## 間食に甘い物は要注意

今年度、歯科治療を必要とする生徒は、15名おり、その内むし歯は11名でした。休み時間の間食では、お菓子(グミや飴など)や飲み物で甘いものを摂取している生徒が多いようです。摂り過ぎは、むし歯だけでなく肥満にもつながるため要注意です。

○置き換えをして摂り過ぎ

には、注意しましょう。

○歯磨きは忘れずに行いましょう。

