

ほほえみ



令和3年 11月 5日発行
 仙台市立仙台青陵中等教育学校
 養護教諭
 Tel. 022-303-5551

朝晩の冷え込みが厳しくなり、色づいた学校の木々の葉が風で舞い始め、冬の足音を感じる季節になりました。保健室では、頭痛や腹痛、喉の痛みや鼻づまり、倦怠感等体調不良を訴える人が増えています。ワクチン接種による発熱や倦怠感等も、多く来室しています。いつもと様子が違う場合や、朝から調子が悪い時は無理をさせず自宅で様子を見ていただくようご協力をお願いします。

第1回 学校保健委員会報告

10月26日(火)に、会議室とWeb上にて第1回 学校保健委員会が行われましたので、ご報告致します。ご参加いただいた皆様、事前にご意見・ご感想をいただいた皆様ありがとうございました。

「体カテスト結果」

令和3年度 仙台市と仙台青陵中等教育学校の比較データ

中学校(前期)		※は仙台市平均を下回り、黄色は仙台市平均を上回る。										市平均以上の項目数 24項目中	
		握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (回)	反復 横とび (回)	20m シャトルラ ン (秒)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ハンドボ ール投げ (m)	市平均値 以上の項 目数	市平均以上の項目数 24項目中		
男子	仙台市(1年生)	23.39	23.82	40.22	49.28	67.92	8.62	179.84	17.21	2	2	5	
	青陵(1年生)	23.70	23.95	36.30	47.86	61.11	8.65	178.54	16.88	2			
	仙台市(2年生)	28.93	27.50	45.54	52.62	83.77	8.02	198.07	19.89	1			
	青陵(2年生)	26.63	26.76	44.12	53.10	77.73	8.37	197.49	18.44	1			
	仙台市(3年生)	33.64	29.91	48.93	55.78	90.57	7.59	210.27	22.37	2			
	青陵(3年生)	30.80	28.13	45.96	55.15	81.62	7.77	215.41	22.19	2			
女子	仙台市(1年生)	21.29	20.91	43.63	45.50	49.71	9.14	163.98	10.73	0	9	9	
	青陵(1年生)	19.99	20.78	41.57	45.20	45.74	9.40	162.02	9.59	0			
	仙台市(2年生)	23.88	23.86	47.85	47.18	56.17	8.87	170.35	12.18	4			
	青陵(2年生)	22.29	25.32	48.10	48.52	53.99	8.88	173.77	11.50	4			
	仙台市(3年生)	25.03	25.22	49.11	47.62	57.22	8.77	170.37	12.75	5			
	青陵(3年生)	23.36	25.82	49.38	49.18	60.23	8.91	173.50	12.81	5			
高校(後期)		※は仙台市平均を下回り、黄色は仙台市平均を上回る。										市平均以上の項目数 24項目中	
4~6年を1~3年と表示		握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (回)	反復 横とび (回)	20m シャトルラ ン (秒)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ハンドボ ール投げ (m)	市平均値 以上の項 目数	市平均以上の項目数 24項目中		
男子	仙台市(1年生)	37.46	29.50	50.72	57.86	91.60	7.42	217.29	22.39	4	3	7	
	青陵(1年生)	35.93	29.09	49.05	58.04	84.91	7.19	222.60	23.68	4			
	仙台市(2年生)	39.75	32.13	51.84	58.95	98.98	7.31	226.32	25.31	2			
	青陵(2年生)	35.09	28.19	48.72	59.49	93.70	7.03	220.28	23.96	2			
	仙台市(3年生)	41.80	32.75	53.67	60.58	96.44	7.26	229.25	24.36	1			
	青陵(3年生)	37.30	30.29	48.91	59.69	88.74	7.52	213.98	26.52	1			
女子	仙台市(1年生)	27.51	25.90	52.26	51.69	53.88	8.76	173.44	14.12	3	3	6	
	青陵(1年生)	24.21	25.51	52.65	50.07	43.74	8.66	173.90	13.70	3			
	仙台市(2年生)	27.02	24.48	50.34	51.53	58.20	8.77	175.04	13.51	3			
	青陵(2年生)	24.69	24.54	49.54	49.31	52.71	8.48	172.74	13.86	3			
	仙台市(3年生)	27.51	25.90	52.26	51.69	53.88	8.76	173.44	14.12	0			
	青陵(3年生)	24.23	24.54	50.46	48.50	43.43	9.14	160.56	13.13	0			

- 白抜きの欄が仙台市平均よりも下回っている項目。
- 前期男子は24項目中5項目上回っており、前期女子は9項目上回っている。
- 後期男子は24項目中7項目上回っており、後期女子は6項目上回っている。これでも昨年度よりは横ばいまたは改善傾向にある。
- 全体的に体力、運動能力に課題がある。

【管理校医より】

運動機能の低下が気になる。高校生の肥満も増加している。今の食生活や運動が大学生でも続き、社会人になってもそのままであれば30代~40代で脂質異常、高血圧で治療する可能性がある。学年段階が上がるにつれ親だけでは子どもの生活改善が困難になるため、学校や校医に相談して欲しい。

【体育主任 三浦先生より】

青陵の体カテストの結果を見て全体的に平均を下回っているのが気になります。体力の向上はケガの防止にもつながります。日々の運動が不十分だと感じる人は進んで運動に取り組みましょう。日常生活において正しい姿勢を意識して、姿勢を正すだけでも運動の改善につながりますよ！

「歯科検診結果」

		歯垢		歯肉	
		要観察	要精検	要観察	要精検
1年生	男子	27	2	8	1
	女子	18	1	12	2
2年生	男子	14	6	11	6
	女子	7	8	7	6
3年生	男子	31	0	18	1
	女子	25	0	18	1
4年生	男子	14	6	14	4
	女子	5	5	6	4
5年生	男子	26	0	18	4
	女子	22	0	19	4
6年生	男子	16	6	12	4
	女子	8	10	14	2

【歯科校医より】

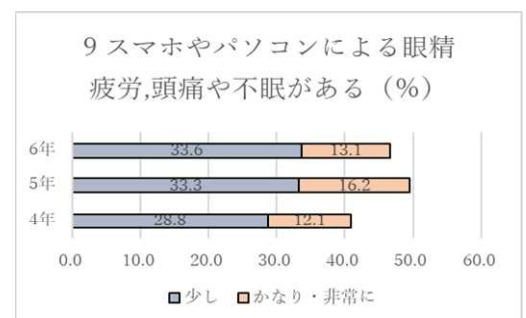
青陵のむし歯は少ないが、中3で3人に一人が歯肉炎になっているという結果だった。歯肉炎はH24～30は横ばい傾向。保健講話等で口腔環境について話していきたい。

学校の設備面に問題がなく、コロナ感染の心配がなければ昼食後の歯みがきは歯肉炎の改善に有効。また、受診率が悪いので、治療勧告をもらったら受診して欲しい。

「デジタル化と近視等健康への影響について」

前期生徒に共通して多い項目は、「スマホやパソコンによる眼精疲労、頭痛や不眠などがある」(34.1%)と、「授業に集中できない」(33.6%)だった。かなり・非常に眼精疲労や頭痛、不眠があり、授業に集中できていない生徒も少なくなかった。

後期生徒は、各学年とも70%以上の生徒が、「授業に集中できないときがある」と回答し、15～20%の生徒は「週3～5回、またはほぼ毎日授業に集中できていない」と回答した。4、5年生で約20%の生徒が、「週3～5回、またはほぼ毎日何もやる気がしない」と感じている。5、6年の半数以上が、頭痛や腹痛など日々何らかの身体的不調がある。後期の生徒の40～50%が、スマホやパソコンによる眼精疲労や頭痛、不眠があると回答し、そのうちの15%前後の生徒は、週3～5回、またはほぼ毎日に症状を感じている。



【眼科校医より】

近視の低年齢化が認められる昨今。社会のデジタル化により、近視化の加速が懸念されている。近視化防止の解決策はないが、①タブレット等使用時間は連続30分以下で、②外で遊ぶことの有効性は現在推奨されている。

「その他ご意見・ご質問等」

- ・運動能力の低さに驚いた。(4人) 筋肉はとても大切なので、頭だけでなく体も鍛えていくことの重要性を動機付けして欲しい。
- ・むし歯が少ないのには安心したが、歯垢や歯肉の有所見者が多く、学校でも昼食後の歯みがきを励行して欲しい。未処置歯をそのままにしているのは問題だと思う。
- ・視力低下が多い(2人)。また、未受診者が多いことに驚いた。昨今のスマートフォンやパソコンの普及により眼精疲労、視力や脳に及ぼす影響が心配(2人)。Chromebookのブルーライトカットや、たまに休むなど、眼精疲労等を予防する対策も講じていくべきだと思う。授業に集中できない生徒や、やる気がしないと感じる生徒が多いことが心配。

Q 夏のエアコン設定温度に決まりはありますか？あまりの低さに驚いた。外気温との差が激しく、自律神経の乱れによる体調不良により学習に集中できないこともあるのではないかと思った。

A 仙台市では、夏場のエアコンの設定温度は原則28度ですが、体育の後や登校直後など、状況により下げる場合があります。冷えすぎるなどの場合は、遠慮なく学年または保健室へご相談ください。

4年生 保健講話の感想

「いのちってすごい ～心とからだと未来を守るために～」

講師：日本誕生学アドバイザー 小野寺 美樹子 氏 10月5日実施

[Q&A]

5年生 保健講話の感想

「デートDVって何?～大切な人と対等な人間関係を築くために～」

講師：中央大学人文科学研究所

一般社団法人 高橋聡美研究室

元防衛医科大学校 精神看護学教授 高橋 聡美 氏 10月19日実施

[Q&A]