



# 保健だより

# 北翔

## 地域学校保健委員会を開催

↓ 金田北中学校 学校内科医  
橋本憲一先生からの指導助言

8月24日（木）、金田北地区公民館において、地域学校保健委員会が開かれました。コロナ禍を経て、4年ぶりの開催となりました。

金田北中学校区の小・中学校3校から、各校の専門家委員、保護者委員、学校委員の総勢43名が出席しました。

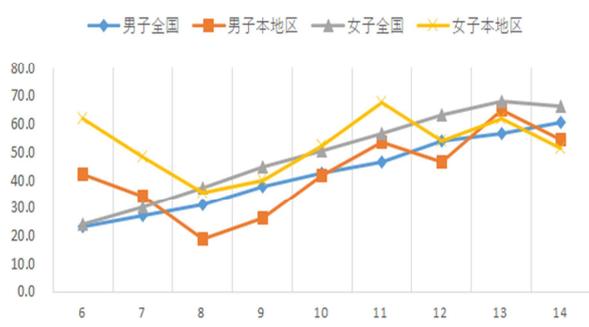
今年度は、健康診断結果や基本的な生活習慣、新体力テスト結果などの報告事項と、講師を招いた講演会の二部制で実施しました。



『学校保健委員会』とは、学校における健康の問題を協議し、健康づくりを推進する組織です。

## 健康診断結果と基本的な生活習慣

裸眼視力1.0未満の者の割合



裸眼視力1.0未満の者の割合は、男女ともに6歳で全国平均の2～3倍という結果でした。

養護教諭の研修で「コロナ禍における子どもの視力の変化」というお話を聴きました。

①裸眼視力1.0未満と判定された者が増えていること、②B判定やC判定であった者が低下するケースが多いこと、③左右の視力判定が異なる者が増えていること、という内容でした。

休校中の子どもたちは、①就寝時刻・起床時刻が遅く、②身体活動日数が少なく、③スクリーンタイムが長くなっていました。特に、低年齢層ではその影響が大きいそうです。

## 金田北中学校 体力向上の取組

↓ 金田北中学校 保健体育科  
瓦葺薫教諭による発表

金田北中学校の保健体育科による、体力向上の取組についての発表も行いました。

①保健分野と体育分野の一層の関連、②運動が苦手・意欲的でない生徒への配慮、③学習活動の困難さに応じた指導内容・指導方法の工夫、④運動の多様な楽しみ方を共有、の4つについて取り組んでいるというものでした。

日々の授業から明確な目標をもたせる、学校行事に生徒の主体的な意見を取り入れるなど、年間を通して意欲づけを行うことで、新体力テスト結果の向上にもつながっているとのことでした。



# 講演会（教育講演会共催）

## 『10代の朝寝坊は要注意』～起立性調節障害について～

菅間記念病院 小児科（登校サポート外来） 八木 正樹 先生  
はじめに

そもそも、思春期は“朝が苦手”なのだそうです。今回の講演では、「10代の朝寝坊の原因として多い、『起立性調節障害』という病気を知ってほしい」というお話でした。

### 【特徴】

この病気には、つぎの3つの特徴があります。

- ①症状が多様である（自律神経）
- ②生活リズムの崩れがある（体内時計）
- ③時間帯や状況で変化する（心身相関）

### 【要因】

主な要因としては、つぎの3つが挙げられます。

- ①年齢・性（二次性徴、女性ホルモン）
- ②性格（過剰適応型、頑固・こだわり型）
- ③運動不足（自律神経機能、循環機能、下半身の筋力）

### 【症状】

症状は多様で、つぎの3つ以上が該当する場合、この病気の可能性があるそうです。

- |                          |                   |            |
|--------------------------|-------------------|------------|
| ①立ちくらみ・めまい               | ④動悸・息切れ           | ⑧腹痛        |
| ②立位で気持ち悪くなる・倒れる          | ⑤朝起きられない・午前中調子が悪い | ⑨だるい・疲れやすい |
| ③入浴のときや嫌なことを見聞きして気持ち悪くなる | ⑥顔色が悪い            | ⑩頭痛        |
|                          | ⑦食欲不振             | ⑪乗り物酔い     |

### 【予防】

発症しないためには、つぎの3つのことを心がけると良いとのことでした。

- ①毎日の運動
- ②規則正しい生活（一日3食）
- ③コミュニケーション

#### 規則正しい生活のポイント

- ☆朝、日光を浴びる（早起き・早寝、**特に早起き!**）
- ☆朝ごはんを食べる（**味噌汁でも**良いので口にする）

### さいごに

「起立性調節障害は決して珍しい病気ではありません。もしかして・・・と思ったら、ぜひ、登校サポート外来へ御相談ください。」とのメッセージをいただきました。

【起立性調節障害の有病率・・・小学校高学年 男子：1.6% 女子：5.4% 中学生 男子：16.5% 女子：24.1%】

## 参加者の感想

- 体力や身体能力、健康の保持・増進について、指導や活動の時間を設定したり、日々声掛けしたりするなど、積極的に関わることが重要だと思った。
- 本校区の児童生徒の健康に関する状況がよく分かりました。また、体育運動に関して、主体性を育もうとする金田北中の取り組みもよく分かりました。
- 起立性調節障害について、ある程度は知っているつもりでしたがあらためて聞くことにより、詳しく理解できてよかったです。また、生徒への対応も考える事ができました。
- 「起立性調節障害」は知らない人からはわかりにくい病気だと思います。潜在的にこの病気がある生徒はたくさんいると思いますので、早く専門医が増えることを期待しています。

