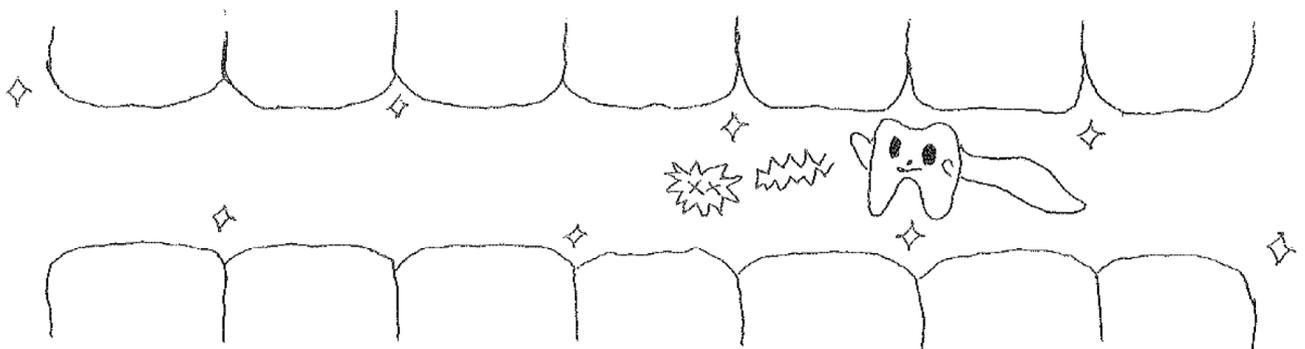
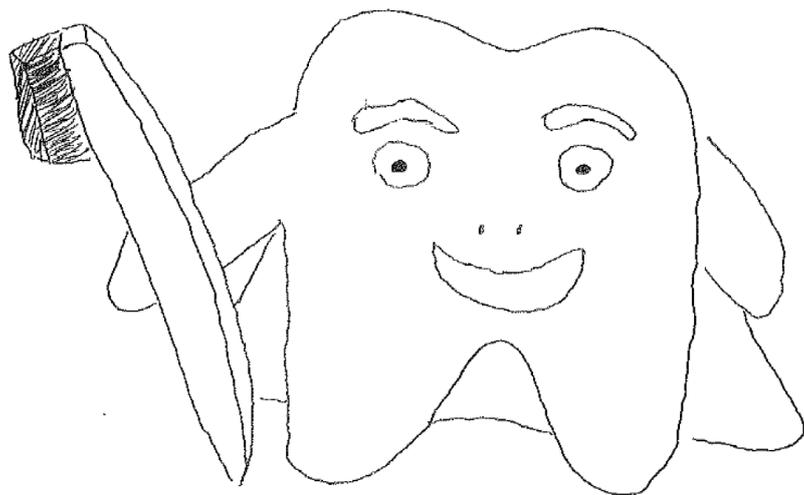




阪中 けんこうマップ



令和7年度 学校保健委員会

阪中けんこうマップについて

今年度2学期までの保健室来室数は、内科で966件、外科で470件ありました。

体調不良になると、授業に集中できなかったり、部活動や遊びにも支障が出たりしてしまいます。ケガをすると、思うように体が動かせず、生活が不便になってしまうこともあります。

しかし、少しだけ、健康に対する意識を変えたり、危ない行為や場所に注意を向けてみるだけで、防げる病気やケガがたくさんあります。

そこで、誰もが、今よりももっと健康で安全に学校生活を送れるように、まずは自分たちの今の健康状態や阪南中学校の環境について知るための**阪中けんこうマップ**を作成しました。

※令和7年4月～12月までのデータを使用しています。

～作成に協力してくれた環境委員(2年生)のみなさん～

1組

2組

3組

4組

5組

6組

7組

表紙協力

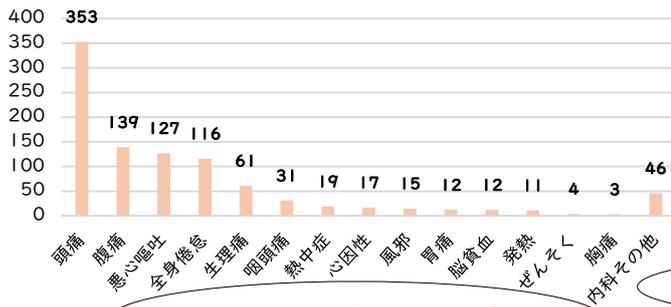
目次

内科	1
熱中症	2
外科	3
頭と眼のケガ	3
捻挫と骨折	4
視力検査	5
歯科検診	6
耳鼻科検診	7
環境衛生	8
環境委員の取り組み	9
阪中生が健康で安全に過ごせるようにできること・取り組んでいること	10
さいごに	10
参考資料	10

生徒、先生、学校医の意見は以下の通りに区別しています。



保健室来室件数



悲しいことよりも明るいことを考える

体調不良の他にも人間関係や自己の悩みなどから気持ちの沈みや意欲の減退などにつながる場合があります。保健室の利用は、相談できる、人や場所としての役割もあると思います。

頭痛の原因は、発熱や感染症からくる頭痛、片頭痛、寝不足など様々です。気持ちがしんどくなることで、頭痛や腹痛などの症状が出ることもあります。咽頭痛は、感染症の症状として出ていることも多いです。教室や部活動で体調不良者が多いと感じる場合は、感染対策を行いましょう。

また、**同じ症状が長く続く場合は、病院を受診しましょう。**

1 【体調不良を減らすためにできること】



中高生はまだ成長途中なので、過度な食事制限は避ける

? 中学生は1日何時間寝るのがいいですか。

💡 推奨される睡眠時間は 8~10時間。中学生は成長期で、心身の健康のために睡眠が非常に重要です。

? 食事と体調管理の関係を教えてください。

💡 朝食は胃腸に負担をかけず、脳のエネルギーを補給し、体温を上げる役割があります。食事を抜くことで栄養素が不足し、体の機能や疲労につながる場合があります。

? 中学生が精神的に不安定になることが多いのは、どのような理由が考えられますか。また、中学生にありがちな体調不良などがあれば教えてください。

💡 心と体に変化する思春期だからです。ホルモンバランスが大きく変化し、感情の起伏が激しくなります。体が急速に成長する一方で、心が追い付かなかったり、自己探求の時期で、自己評価が揺らぎやすくなったりします。

中学生にありがちな体調不良としては、自律神経の乱れからくるものが多く、朝起きられない、だるさ、食欲不振、頭痛、腹痛などがあります。

? 起立性調節障害の主な症状、受診基準、上手な付き合い方などがあれば教えてください。

💡 まずは、起立性調節障害と診断して下さった医師の指示に従って下さい。その上で、学校生活の配慮や保護者による理解など心理的サポートも必要かと思われます。また、起立性調節障害を疑う11の症状：めまいやたちくらみ、起立時の失神、気分不良、原因不明の動悸や息切れ、特に午前中に調子が悪く起床困難、顔面蒼白、食欲不振、腹痛、倦怠感、頭痛、乗り物酔い、この症状のうち、3つ以上、もしくは症状が強い2つ以上当てはまる場合は、起立性調節障害を疑います。



1日の体温変化

人の体温は早朝が最も低く、夕方にかけて上昇し、夜に再び下降する傾向にあります。体温の変化に影響する要因として、活動、環境、感情やストレス、基礎代謝などが挙げられます。

← 前日の夕方~夜に熱があったときは、翌朝熱が下がっていても、無理はせず、登校するかどうかおうちの人と相談しましょう。

～くすりの話～



❓心因性の頭痛や腹痛に痛み止めは効きますか。

💡とても難しい質問です。基本的には効果が限定的と考えられます。心因性の痛みは、組織の炎症や損傷そのものが原因ではなく、脳や神経系の過敏さ・ストレス反応として症状が生じる事が多いと考えられるからです。痛み止めは炎症や身体的な痛みには効くが、心因性の痛みの「根本原因」には働きにくいと考えられるからです。

ただ、心因性の痛みに対して、痛み止めの処方が出る事はあるかと思えます。過度なストレスで実際に痛みや炎症が生じている場合に、それを抑える目的、また「痛み」自体がストレスになる事の悪循環を軽減する目的等で処方されることが考えられます。もし医療機関から薬を処方してもらっているなら、医師や薬剤師の先生に聞いてみてください。

❓用法用量を守らずに自己判断で服薬することの危険性を教えてください。

💡(身体的な危険)

・中学生は成長期の過程にあり、成人の用法用量では副作用などのデメリットのリスクが高くなります。

※医療機関では体重その他を勘案して処方される事はありますが、それらのリスクもしっかり検討された上で処方されています。

・間違った服用を続ける事で、依存性が生じる可能性があります。

(自己判断の危険性)

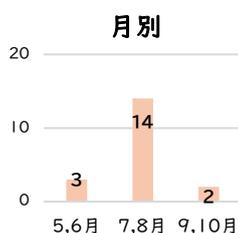
・勝手な判断での外れな薬を服用するリスクのある事や、他の薬との飲み合わせ(相互作用)を一般の方が判断するのは難しいことから、医師・薬剤師に相談してください。

市販薬と処方薬の違い

	市販薬	処方薬(医療用医薬品)
入手方法	薬局やドラッグストアで、処方箋なしで購入可。一部の品目は薬剤師が対応しないと購入不可。	医師の診察を受けて発行された処方箋の指示に従って、薬局で薬剤師が調剤。
使用目的	軽度な症状の緩和や予防、セルフメディケーション(自己治療)。	医師が診断した疾患の「治療」。
効果・作用の強さ	比較的軽い症状に対応するよう設計されており、安全性を重視して効果は穏やかに設定されているが、決められた用法、用量を守らないと副作用のリスクがある。	医師が診断した疾患に対して、治療効果を発揮する。副作用のリスクが高い場合もあるので、医師や薬剤師による適切な対応が必要。
専門家の関与	薬剤師や登録販売者からアドバイスを受けられるが、最終的には自己判断で選択。	医師が診断・処方し、薬剤師が調剤・服薬指導を行う。
価格と保険適用	全額自己負担。	健康保険が適用。一部は保険が適用されない。

熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症することがあります。



場合別

- 1位 部活動(13件)
- 2位 体育(5件)
- 3位 休み時間(1件)

【熱中症予防ためにできること】

30分に1回、日陰で休憩する

スポーツドリンクを飲む

外に出すぎない

助けを求める

日傘をさす

体を冷やす

塩分をとる

特に運動前や運動後には、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする

- ・寝不足や朝ごはんを食べないことも熱中症の原因になりやすいので、早寝をして十分な休息とエネルギー補給をしてほしいです。
- ・水(お茶)の必要な時と、スポーツドリンクが必要な時の違いを知って、水分補給できるようになってほしいです。こまめに・・・が必要な意味もしっかり理解して、実行してほしいです。
- ・ウォータークーラーを頼りにして水筒を持ってこない生徒も居てる気がします。

症状は頭痛と吐き気が多いですが、中には、体温調節がうまくいかず寒気を訴える人もいました。プールでは気づかぬうちに汗をかき、水分が不足しやすいこと、また、阪南中学校のプールは屋上にあるため特に体が熱くなりやすいことに注意が必要です。我慢していると、治るまでに時間がかかります。**症状がある場合はすぐに保健室に行くように**しましょう。

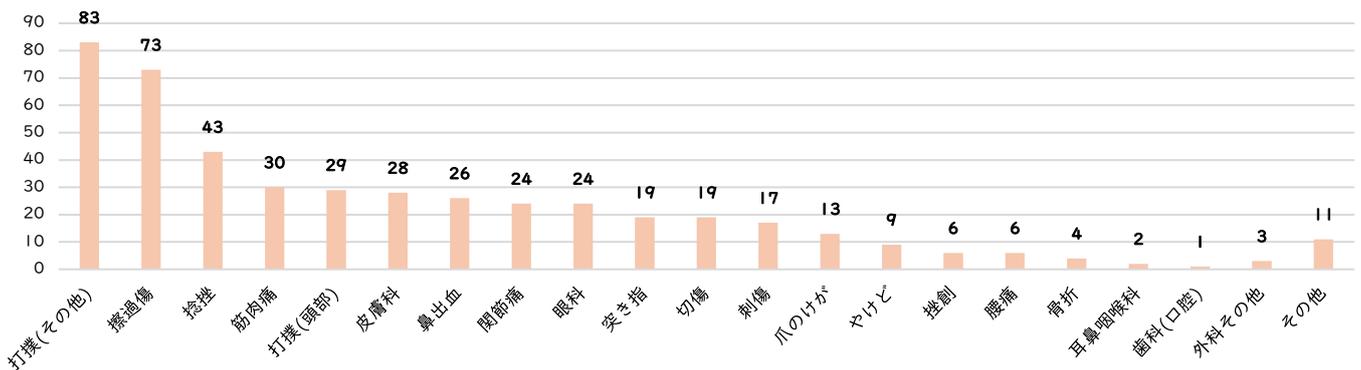


?熱中症やその他体調不良を防ぐため、水分補給の効果的なタイミングを教えてください。

- 💡 喉が渇く前
- ・起床時、毎食後、入浴前後、就寝前にコップ1杯の水
- ・運動開始30分前に250~500ml、運動中は15~20分ごとに150~200ml

外科

保健室来室件数



頭部以外の打撲に関しては、休み時間や放課後に起きたものが23件ありました。周りをきちんと見ないことで人や物にぶつかってケガをすることがあります。捻挫は、冷却や湿布で治まるものから病院受診が必要なものまで様々です。体育の授業や部活動前は、**入念な準備運動**を心がけましょう。爪が割れたり、人を傷付けてしまうことを防ぐため、**爪は短く切っておきましょう**。やけどをした場合は、**すぐに流水で冷やし続ける**ことで痛みが和らぎます。

頭と眼のケガ

頭のケガは、重症であれば意識障害を起こす可能性があります。また、軽症であっても数日経ってから症状が出てくる場合もあるため注意が必要です。眼のケガは、視力低下や複視(物が二重に見える)、骨折を伴ったり、手術が必要になる場合があります。

場合別

- 1位 部活動(10件)
- 2位 休み時間(7件)
- 3位 体育(5件)
- 4位 給食の時間(2件)

周りをよく確認し、教室や部活動、授業でのルールをきちんと守ることで、自分も相手もケガをしないようにしましょう。部活動中は、スポーツゴーグルを活用してください。**頭痛、腫れ、めまい、吐き気、物の見え方がおかしい**など症状は様々です。軽症だと感じていても担任の先生や顧問の先生には必ず報告しましょう。

? 見た目では分からない目の奥のケガにはどんな危険がありますか。また、受診の基準や応急処置法を教えてください。

💡 眼球を打撲した場合、見た目にあまり異常がなくても、目の中に炎症が起きたり(眼内炎)、眼底の網膜に出血や裂孔を生じることがあります。

・眼内炎：時に眼圧が上昇して緑内障になることがあります。

・網膜裂孔：放置すると網膜剥離になり失明することがあります。

応急処置は、まず保冷剤などをタオルでカバーして眼部を冷やすこと。異物が入った場合は、こすらず水で10分くらい洗うか水の中に顔をつけ、水中で瞬きをしてください。

捻挫と骨折

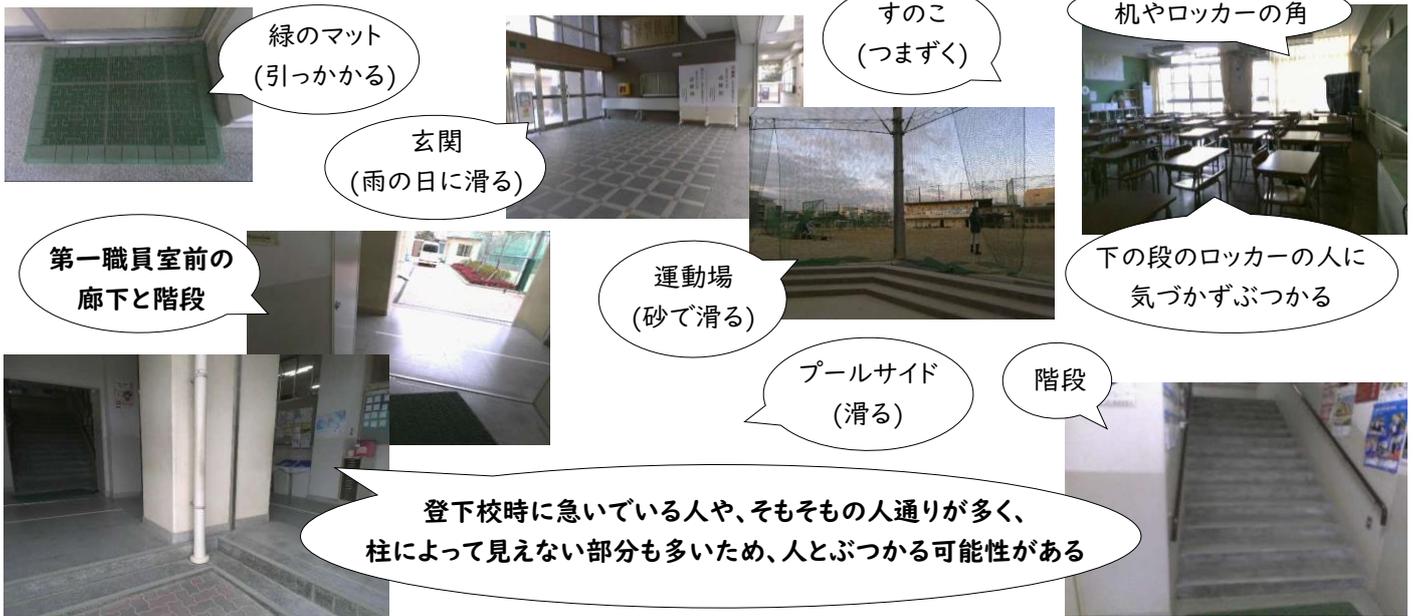
部位別

- 1位 足首(34件)
- 2位 足の指(3件)
- 3位 その他(手首、肘、足の付け根など)

捻挫をしたときは、**痛み**や**腫れ**の症状があり、**安静**にして**冷却**をしていると治まってくることが多いです。それでも治まらない、ひどくなってくるようであれば病院を受診しましょう。骨折の場合も**痛み**と**腫れ**が生じますが、骨折の診断には病院で検査をする必要があります。

ボールを踏んでバランスを崩してしまったり、階段の踏み外しなどでもケガをしてしまうことがあります。

【校内でケガをしそうな場所、危険な場所】



【ケガ防止のためにできること】

集中して取り組む

前だけでなく、
下や横も注意して歩く

危険な場所
を知っておく

危険な遊びを
しない



- ・廊下は走らない！！
- ・特に、雨の日など床や廊下が濡れているときは、滑りやすいですね。走らないことや、濡らしてしまったときはそのままにしないで拭くようにしてほしいです。
- ・阪南中学校の建物の構造として、本館と西館をつなぐ廊下が、まっすぐではなく、カクカクと曲がっていたり、第一職員室の前に太い柱があるなど、見通しが悪い場所が多いと思います。急いでいなくても、ぶつかりそうになった経験があり、特に注意が必要だと思います。



視力検査

学校生活に支障のない見え方であるかどうかをスクリーニングするため、毎年、視力検査を行っています。

- A…1.0 以上
- B…0.9～0.7、学校生活にはほとんど支障のない見え方。
- C…0.6～0.3、教室での授業に多少の影響がみられる。
- D…0.2 以下、教室の最前列でも黒板の字が見えにくい。

ただし、A 以外は医学上、正常な視力に相当せず、近視、乱視、遠視、その他の病気が関わっていることもあるため、受診勧告を発行しています。

B 以下だった人は 809 人中 **517 人**！ その中で眼科を受診した人は、278 人で約 54% です。

【視力が低下したまま病院に行かないと学校生活で困ること】

黒板の文字が見えず、
授業の内容が分からない

人の顔が見えず、
授業に集中できない

段差を見落とししたり、
体育の授業でケガをする

眼科への受診勧告を発行されている生徒の約半数が受診していないことに驚きました。

? 視力低下を放置したまま大人になると困ることはなんですか。

- 💡 遠視の場合：疲れ目が強くなり、肩こり頭痛の原因になります。
- ・近視の場合：適切に合わせた眼鏡またはコンタクトレンズでよく見えるようにしておかないと、大人になってから高度の近視になり眼底の網脈絡膜萎縮が生じ、視力障害が高度になります。
- ・顔の表情が読み取りにくくなり、人とのコミュニケーションが難しくなります。
- ・駅の案内、交通標識、店の商品の価格や説明などが見にくくなり、おでかけや買い物がしにくくなります。
- ・視力の左右差が大きいと距離感がつかみにくくなり、歩行中や運転中に障害物や標識が分かりづらく、転倒や衝突の危険性が大きくなります。
- ・運転免許は 0.7 以上の視力がないと取得できなくなります。

? コンタクトレンズの取り扱いで注意しなければいけないことを教えてください。

💡 まずは、どんなに装有感の良いレンズでも目にとっては異物であることをしっかり自覚して装着することが大事です。

- ・装用前にしっかり手を洗う。
- ・ケア用品は規定のものを使用する。
- ・ソフトコンタクトレンズは絶対に水道水で洗わない。
- ・決められた期間で更新する。
- ・寝るときは必ず外す。
- ・調子が良くても定期検査を受ける。
- ・いつもと異なる感じ(ゴロゴロ感、充血、涙が多い、かすむ、痛むなど)があればレンズをはずし、眼科で検査を受ける。
- ・調子が悪くて装用できないときもあるので、眼鏡を用意しておく。
- ・レンズの貸し借りはしない。
- ・レンズのケースは定期的に洗ってきれいにする。

アメーバによる角膜炎を
起こすことがある

1 day:1 日
2week:2 週間
マンスリー:1 か月 など





カラコンについて

正規のカラーレンズは色素がレンズの材質でサンドイッチされている

見た目だけで選んでネット通販やドラッグストアで購入して装用するのは危険。レンズのカーブや大きさが自分の目に合っているか検査を受けて使用してください。きちんとしたメーカー以外のレンズの中には、色素がレンズの表面に出ていて金属アレルギーや黒目に傷、炎症を起こすことがあるので注意しましょう。



ドライアイの予防

一生懸命作業をしているとき(熱中しているとき)やコンタクトレンズ装用時には、瞬きの回数が減りやすく、瞬きが浅くなりしっかり閉じられていないことが多いため、目が乾きやすくなります。4~5秒ごとにしっかり閉じる瞬きをするよう心掛けましょう。



色覚検査

将来の進路や職業選択時に必要になることがあるので、異常がないか確認するために一度は検査を受けましょう。



近視の進行を抑えるために

- 1 屋外活動を1日2時間
日陰OK、短時間で何回かに分けて合計2時間にしてもOK。
- 2 近くや手元を見る作業をするときは、30cm以上離して20分ごとに20秒以上5~6m離れたところを見る。
- 3 デジタル機器使用時(スクリーンタイム)の注意
できれば大画面に映してみる。
画面の輝度を見やすい状態にする。
就寝前の1時間は見ないようにする。

ガラス越しの日光は無意味

睡眠の質が落ちて睡眠不足になる

歯科検診

歯と口の疾病や異常の有無をスクリーニングし、口腔の機能の発達や学校生活に支障をきたしていないかを検査するため、毎年、歯科検診を行っています。

受診済み人数

要注意乳歯 35/57人
 おし歯 13/38人
 歯列・咬合 3/13人

歯と口には、食べ物を噛み、飲み込む機能や、会話をするとき声を出し、表情を作る機能があります。

おし歯は、一度穴があいた状態になると自然に治ることなく進行します。また、乳歯のおし歯は放置すると永久歯に悪い影響を及ぼす場合があります。早めに歯科医院を受診しましょう。

【歯の治療をしないままだと学校生活で困ること】

歯が痛くて給食が食べれないため、体調不良になったり、授業に集中できなくなったりする

歯が痛くて喋れない

噛み合わせがおかしくなる

虫歯が悪化して歯が痛くなる

- ・虫歯にならないためにできることを考えてみてはと思います。日頃から、よく噛んで食べているかな？スポーツをするためにも、口腔(噛みしめる力)の健康は大切です。
- ・歯は虫歯になったら治療しないと自然治癒しないので、これから先のことも考えて、歯医者さんに受診してほしいです。



? 虫歯を放置しておくとうなりますか。痛くなくても受診は必要ですか。

CO ... 初期おし歯

💡 COを除く歯の実質欠損を伴う虫歯は通常、自然治癒することはありません。 C1がC2にC2がC3に進行していくことが考えられます。進行した虫歯になるほど治療が複雑になり、歯に対するダメージも大きくなるので虫歯かなと感じたら早めに歯科医院を受診することをお勧めします。

? 虫歯がない場合でも定期的な受診は必要ですか。また、どれくらいの頻度で通えばいいですか。

💡 定期検診は必要です。個人の口腔環境によりですが年に1~4回くらいが妥当だと思われます。

? 要注意乳歯とはなんですか。

乳歯の虫歯や要注意乳歯でも受診が必要ですか。

💡 要注意乳歯とは、交換時期にもかかわらず、何らかの原因で残存している乳歯のことです。放置したままだと歯並びに悪影響を及ぼすことがあるので受診が必要です。



歯とスポーツの関係

歯の健康とスポーツ選手のパフォーマンスとの関係には諸説あるようですが、一般的に健康な歯は怪我の予防にもなり、最近では良好な噛み合わせは一流スポーツ選手の必須条件とも言われています。

耳鼻科検診

耳、鼻、喉の疾患の発見などのために、毎年、耳鼻科検診を行っています。

耳鼻科検診で多かった疾患

- 1位 耳垢栓塞・耳垢
- 2位 へんとう肥大(喉の奥の腫れ)
- 3位 鼻炎

耳をみて、聞こえに影響のある疾患がないかを確認します。また、昼間のいきいきとした学校生活には健康な睡眠が必須です。睡眠と深く関係している鼻や喉をみて、疾患がないかを確認します。



? 健康診断で所見があったのに受診しないままだと、日常生活で困ることにはなにが考えられますか。

💡 健康診断で「所見あり」と書かれていると、不安に感じる方もいると思いますが、これは「もう少し詳しく確認してみましよう」という意味です。自分では症状を感じていなくても、軽い変化が見つかることがあります。そのままにしている大きな問題にならない場合もありますが、中にはゆっくり進む病気や、気づかないうちに日常生活に影響が出るものもあります。また、「特に問題はありません」と確認できるだけでも安心につながります。健診で指摘があったときは、心配しすぎる必要はありませんが、一度医療機関で確認しておくことをおすすめします。



耳鼻咽喉科と睡眠の関係

耳・鼻・のどは、空気の通り道です。鼻づまりやのどの腫れがあると、寝ている間の呼吸がうまくいかず、いびきや眠りの浅さにつながることがあります。十分に眠れないと、日中の眠気や集中力の低下が起きます。耳鼻咽喉科の病気は、睡眠の質や学校生活にも関係しています。

? 慢性鼻炎と急性鼻炎の違いを教えてください。風邪や花粉症はどちらに当てはまりますか。また、見分け方や受診基準があれば教えてください。

💡 急性鼻炎は、風邪・細菌感染などによって一時的に起こる鼻の炎症で、数日から1週間ほどで改善することが多いです。一時的な感染症は急性鼻炎に含まれます。慢性鼻炎は、くしゃみや鼻水、鼻づまりが長く続く状態で、花粉症などのアレルギーが原因になることが多いです。1週間以上よくなるない場合や、強い鼻づまり、黄色い鼻水、顔の痛みなどがある場合は、受診をおすすめします。



家庭での耳掃除

家庭での耳掃除は、見える範囲の耳垢を取る方法です。しかし、奥まで触ると耳垢を押し込んだり、傷つけたりすることがあります。耳鼻咽喉科では、耳の中を確認しながら安全に耳垢を取り除き、炎症などがないかも調べることができます。健診で繰り返し指摘される場合や聞こえにくさがある場合は、受診が安心です。

環境衛生

生徒や先生を健康を保護するために維持されることが望ましい学校環境衛生基準があります。基準値を満たしているかどうか、学校薬剤師による検査を行っています。

空気 …適切な温度や湿度などを保つことが、体調不良や感染症の予防になります。

ダニ …保健室のベッドなどを清潔に保つことで、快適に過ごすことができます。

照度 …暗すぎず、まぶしすぎない照度に保つことで、黒板や教科書が見やすくなります。目の疲労防止にもなります。

水質 …安全な水であることを確認します。

プール…塩素や菌の量を適切に保つことが、消毒効果や感染症予防になります。

【教室の環境は整っている？】



整っている

加湿器やエアコンがあるため、勉強に集中できるから

できる日は毎日掃除をしていて、次の日には大きなごみがないから

やや整っている

急いでいる移動教室や体育の後は整っていないときもある

ところどころ汚れているから

？環境衛生検査はなぜ薬剤師さんが行うのですか？

🔦 薬剤師の専門性と学校保健における予防的な役割が組み合わさり、現在の制度が成立しています。

(法的根拠と歴史的経緯について)

学校保健安全法に基づき、学校薬剤師という制度が設けられています。戦後の学校保健体制の整備の中で、化学的・衛生的な専門知識を持つ専門家として薬剤師が位置づけられました。

(専門知識と技能について)

薬剤師は養成課程で【化学物質の分析、衛生学・公衆衛生学、環境衛生に関する知識】などの知識を習得しています。これらの知識は、教室の空気環境(CO₂濃度、温湿度など)、飲料水の水質、照度・騒音、化学物質の検査などを実施する上で直接活用できます。

(地域の医療専門職としての役割)

医師や歯科医師が主に診療を担当するのに対し、薬剤師は地域に広く分布しており、学校の環境面での健康管理を担当する専門職として適していると考えられます。医師は児童生徒の健康診断を、薬剤師は環境面からの健康支援を、という役割分担が形成されています。

(予防医学的アプローチ)

薬剤師が環境衛生検査を行うことで、疾病の発生を未然に防ぐ予防医学的な視点から子どもたちの健康を守る体制が構築されています。

感染症

学校は、集団生活を営む場であるため、感染症が発生した場合は感染が拡大しやすくなります。そのため、出席停止期間を設けています。

感染症罹患者数

- 1位 インフルエンザ 111人
- 2位 新型コロナウイルス感染症 33人
- 3位 感染性胃腸炎 9人

※罹患…病気にかかること

【感染症予防のためにできること】

こまめな換気

規則正しい生活を送る

予防接種

手洗い・うがい

- ・日頃から抵抗力を高める生活ができているか（食事・睡眠・手洗い・うがいなど）を考えてほしいと思います。
- ・阪南中学校の生徒は手洗いをする生徒が多いと思います。
- ・感染症予防を意識してできている生徒が多いと思います。
- ・給食の場面では、感染拡大しやすいので、感染症が発生しやすい時期はもちろん、普段から手洗い、マスクの他にもエプロン、三角巾の着用を心がけるとともに、正しい行動にも注意を払ってほしいです。

阪南中学校では、インフルエンザが11月をピークに流行し、冬休み目前の12月中旬頃にも流行し始めました。新型コロナウイルス感染症は、9月をピークにし、11月末頃まで罹患者が出ていました。感染性胃腸炎は、春や秋以降に罹患者が増えています。

予防には、**手洗い・マスク着用などの咳エチケット・換気**が有効です。



目の感染症

- ・めばちこ：まぶたが赤く腫れて痛む。【予防】睡眠不足を避けて体調を整える。
- ・急性結膜炎：目ヤニが出る、充血する、ごろごろする、涙でウルウルするなど。

接触感染が多い 【予防】手洗いをしっかり行い、なにか触った手で目を触らないなど

- ・角膜炎：充血してゴロゴロ痛む、霞んで見にくい、涙が多い、黒目に白い濁りがある。

【予防】睡眠不足を避けて体調を整える。コンタクトレンズの適切な使用を心がける。

- ・ブドウ膜炎(眼球内の炎症)：霞む、目の奥が痛む、ごみの様な物が飛んで見える。

ヘルペス感染や細菌感染したとき、目に症状が出たら早めに眼科を受診。

体調不良で免疫力が落ちたときにしやすい

体調不良で免疫力が落ちたときにしやすい

環境委員の取り組み

- ① 加湿器の水の補充や掃除…適切な湿度を保ち、感染症予防をしています。
- ② 黒板消しクリーナーの掃除…チョークの粉が舞って、おせたり汚れたりするのを防いでいます。
- ③ 手洗い石けんの補充…いつでも手洗いができ、清潔に保てるようにしています。
- ④ 定期的な教室の換気…空気を入れ替え、感染症予防をしています。



- ・石けんの補充ができていなかったり、加湿器の水が補充されていないこともありました。
- ・環境委員の人たちは、目立たない仕事ですが、みんなが気持ちよく過ごせるように、日々の役割を果たしてくれていることが嬉しいです。ありがとうございます。
- ・環境委員も含め、みんなで声を掛け合い、安全・安心な中学校生活を送ってほしいと思います
- ・環境委員の皆さんが、給食台を給食前後の除菌・清掃を丁寧に拭いてくれることが、いつも助かっています。しかし、拭いた後のふきんは、しっかり水洗いして干してほしいです。

阪中生が健康で安全に過ごせるように できること・取り組んでいること

ひとりひとりが
周りをよく見る

ゴミが落ちていたら拾う

掃除当番を
しっかりやる

十分な睡眠や
こまめな休息をとる

給食を
残さず食べる

寝る前は、テレビやスマホ、
ゲームの使用を控える

環境委員がみんなの
健康に気を配る

段差や滑りやすいところなど、
危険な場所にポスターを貼る

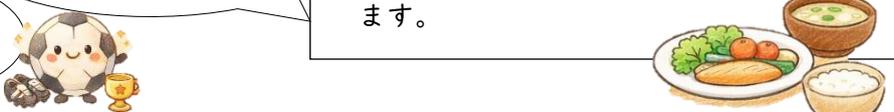
加湿や換気を行う

毎朝1時間
サッカーをする

・給食の牛乳を飲まない人が夏に比べると冬はかなり多いです。

・夜遅くまでスマホをしていたりして睡眠が不十分で、翌日の体調に影響を受けていることがある。

・給食を残さず食べてほしいです。中学生の皆さんに必要な栄養がとれるように考えています。



さいごに

保護者、教職員、学校医など、さまざまな立場の人の関わりが、みなさんにとって安全で安心できる学校の環境づくりにつながっています。しかし、一番大切なのは、自分自身の意識を変えていくことです。この資料を通して、学びになったこと、もっと知りたいと思ったことはありましたか？どんなことでもいいので、今より少しだけ、自分の心や体に関心を向ける時間を作ってほしいと思います。みなさんの健やかな成長を、これからも見守っています。

参考資料

熱中症予防のための情報・資料サイト/厚生労働省

目に関するコラム 第5回学校での視力検査/大阪府眼科医会

児童生徒等の健康診断マニュアル 平成27年度改定/日本学校保健会

学校において予防すべき感染症の解説 令和5年度改訂/日本学校保健会

頭部外傷の概要/MSD マニュアル家庭版

まぶたと眼球の裂傷/ MSD マニュアル家庭版

足首の骨折/ MSD マニュアル家庭版

足関節捻挫/ MSD マニュアルプロフェッショナル版

歯・口腔の健康/厚生労働省

第12回 児童生徒の耳・鼻・のどの健康/学校保健会

学校環境衛生管理マニュアル 平成30年度改訂版/文部科学省

保健室来室者記録(令和7年4月1日~12月23日)

健康診断結果

学校等欠席者・感染症情報システム(令和7年4月1日~12月23日)

学校保健委員会 事後アンケート



ご覧いただき、ありがとうございました。
アンケートへのご協力よろしくお願ひいたします。