

## 学校保健委員会の報告

学校保健委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。本校では今年3回目になり、11月27日午後1時30分より開催されました。

参加者は校医先生方、学校薬剤師、PTA会員、1、2年保健委員、生徒会役員、教職員の合計42名で、主な内容・質疑応答については次の通りです。

### ○保健委員会より「定期健康診断結果」「乗り物酔い予防実験」の報告

#### ○耳鼻科校医の櫟原(いちはら)先生からは、

ヘッドフォン難聴の説明；ヘッドフォンは適切な音量で聞くこと、耳を休ませること、疲れている時には特に注意を払い、発症から1か月以上経つと治らなくなる場合もあるので、異常を感じた時は早目に耳鼻科を受診すること。

耳かきは、毎日する必要はなく、1カ月に1回くらいでよい。1cm以上は耳かきを入れず、入り口付近を綿棒で清潔にするだけよい。

#### ○内科校医の神子田先生から、インフルエンザについて

1, 2, 3月に流行るので受験生は特に気をつけること。予防接種をすることが一番大切。効果が出るのは接種後2週間からで、3~4カ月は効果が持続する。13歳未満は2回接種。

#### ○眼科校医の砂田先生からは、目の仕組みについての説明があった後、

近視が進む原因は環境と遺伝で、屋外の活動が多いと視力悪化を防げるというデータがある。物を見る距離が近い人は、レンズの運動が少ないので、近視になっていく傾向がある。

#### ○歯科校医の石原先生は、歯の磨き方の指導などを歯科医院で受けるとよい。

保健委員の質問「8020運動と言うが歯は20本無いと不便なのか、昼も歯を磨いた方がよいのか？」には、「歯は20本と言わず、できるだけ28本全部残っていた方がよい。食後すぐの方が、歯に付いたゴミは取れやすいので、毎食後歯みがきをするのがよい」との回答。

#### ○薬剤師の岡本先生は、

お薬手帳についての説明；薬の飲み合わせが悪くならないためや、副作用を防ぐために、病院へ行く時や調剤薬局へ行く時には、必ず持参すること。

保健委員の質問「なぜ他人からもらった薬を、飲んではいけないのか？」には「それぞれ個人に合わせて処方された薬なので、他人に合わせた薬を飲んではいけない。人から薬をもらう癖をつけないことが大切。ドラッグへの誘い防止にもなるので。」との回答。

校医先生方をはじめPTAのお母さん方、先生方、お忙しい中ご出席いただき、誠にありがとうございました。1、2年保健委員、生徒会役員の人達、準備から片付けまでお疲れさまでした。