

学校保健委員会だより

能登町立小木小学校
能登町立小木中学校
令和6年9月2日

「小中合同学校保健委員会」が開催されました

- 日 時：令和6年8月6日（火）17：30～
- 参加者：学校医 瀬島照弘先生、学校歯科医 草山守生先生、学校薬剤師 干場実先生、
小木小・中学校 PTA 役員、小木小・中学校職員 計12名
- 内 容：・健康診断結果、メディア時間短縮ウィーク結果
・災害後の子どもたちの心身の健康について

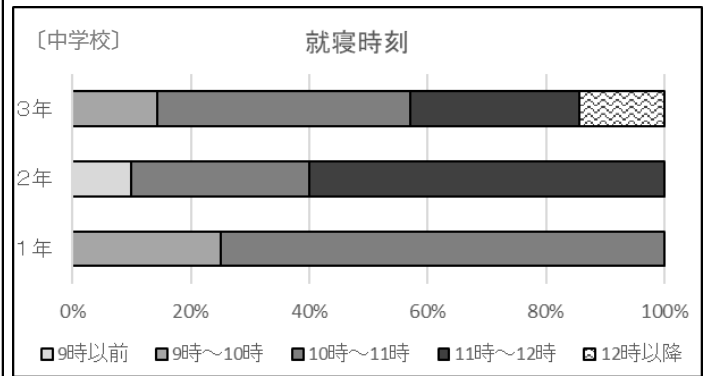
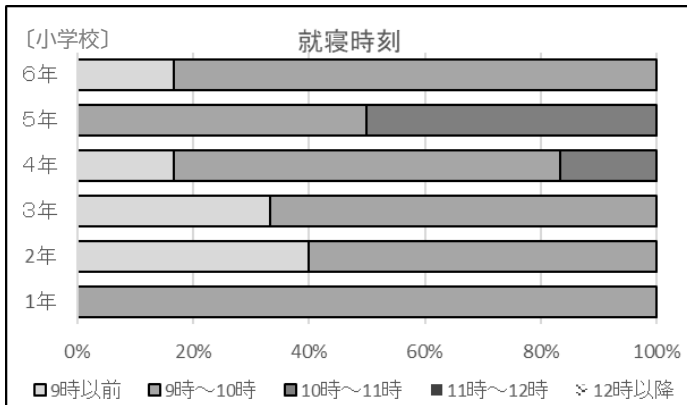
夏休みに行われた「小中合同学校保健委員会」で話し合われた内容の一部を紹介します。

【メディア時間短縮ウィークの結果】

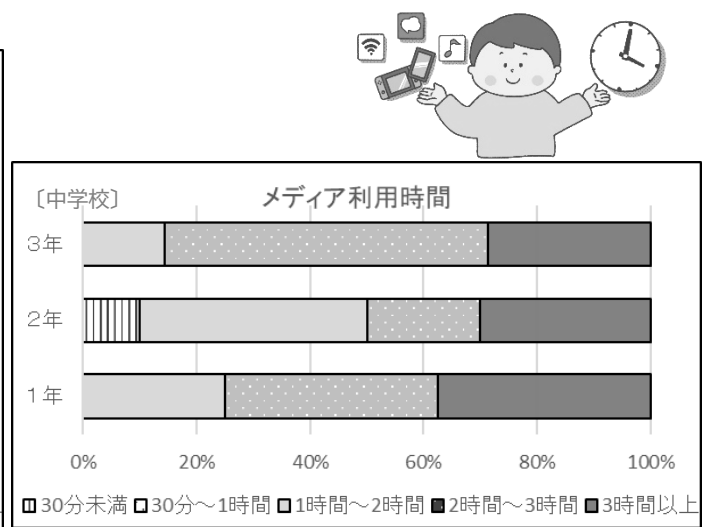
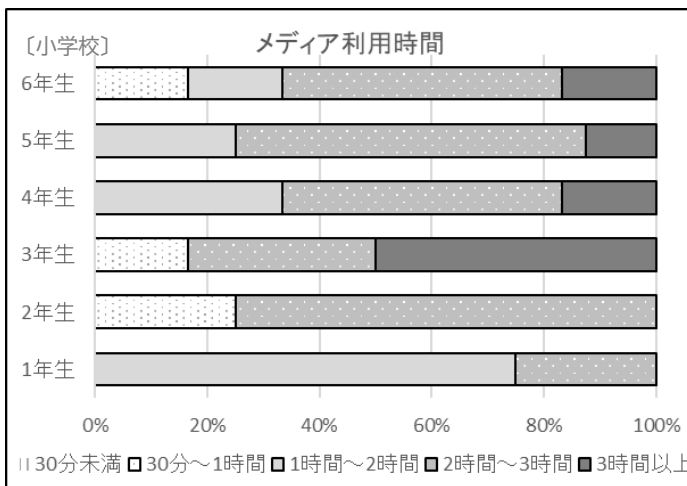
「メディア利用時間短縮ウィーク」の取組にご協力いただきありがとうございました。今年度は、小中連携として、期間をそろえて行いました。



☆就寝時刻



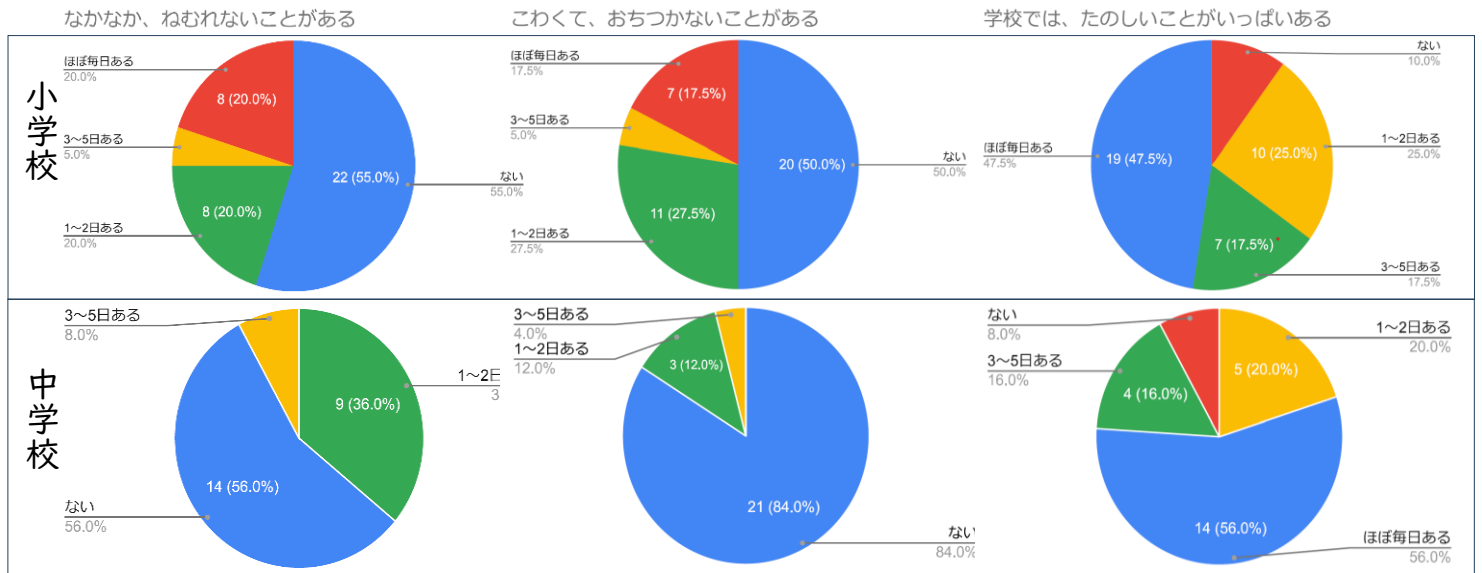
☆メディア利用時間



- ・就寝時刻は、小学生の全学年と中学校1年生では9時～10時の間に就寝する児童生徒が最も多く、中学校2・3年生では10時～11時に就寝する生徒が最も多い結果となりました。
- ・メディア利用時間の内訳を見ると、テレビを見ている時間は比較的少なく、ゲーム、動画を利用する時間が長くなっている傾向にあることが分かりました。
- ・震災後の家庭環境の変化などにより、メディア利用時間が長くなっていないか心配される意見がありました。調査上では目立った変化はありませんでしたが、PTA 役員の方からは外で遊ぶ場所の減少から、家で画面に向かう時間が増えているとの声がありました。

【こころのアンケート結果(一部)】

※石川県子どもこころのサポートプログラム（7月に実施）より



【学校医・学校歯科医・学校薬剤師の助言より】

◇こころのアンケートの結果より、3割以上の子ども達が PTSD(心的外傷後ストレス障害)に罹患している可能性がある。また、家族や先生などの大人にも症状があらわれている可能性がある。落ち込む、元気がない場合だけでなく、震災以前と違う様子がみられる子についても気を付けて見守る必要がある。症状は一般的に1月ほどで落ち着くことが多いが、長くつらい状態が続いている様子が見られる場合は本人や家族だけで悩まずに、医療機関やこころのケアセンター(下記参照)に相談してみたい。

◇災害時、水が不足している場合の口腔ケアについて

- ・かむ、話をする、唾液腺のマッサージをすることで唾液が出て、口の中がきれいになる。
- ・食後に飲み水（お茶）などでブクブクとうがいをするとよい。
- ・歯ブラシや、液体歯みがき（デンタルリンス）、洗口剤（マウスウォッシュ）、デンタルフロス等、様々な口腔ケア用品が存在している。保存期間の長いものもあるので、用途を確認し自分や家族に合ったものを避難袋に備えておくことよい。

◇呼吸は精神面にも影響を与える。口の周りの筋肉を動かしたり、口を開けたり閉じたりする練習をするなど、意識して呼吸をすることが健康につながる。体の構造や生活習慣について子どもに伝えて欲しい。

【災害後の心の変化について】

このようなさまざまな反応は、強いストレスを受けた場合に多くの人に起こる自然なことです。自然に回復していく場合がほとんどですが、長期にわたって続く場合は心身の健康を損なうことも考えられます。ちょっとしたことで気になることがあれば、抱え込まず相談してください。

《気持ちの変化》

- ・不安や緊張が強い
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・涙もろくなる
- ・自分を責める
- ・投げやりになる
- ・誰とも話す気にならない

《からだの変化》

- ・疲れやすい
- ・目まい、頭痛、肩こり
- ・吐き気、腹痛
- ・食欲不振、過食
- ・眠れない
- ・悪夢、同じ夢をくりかえし見る

《考え方の変化》

- ・考えがまとまらない
- ・同じことをくり返し考える
- ・記憶力が低下する
- ・皮肉、悲観的な考え方になる

*子どもでは、上記に加えて 大人にしがみつくと、よく泣く、お漏らしする、聞き分けが悪くなるなど、いわゆる赤ちゃん返りがみられる場合があります。