

# Smile



馬頭中学校保健室  
令和3年3月 発行

暖かい春の日差しを感じる季節になりました。例年通りというわけにはいきませんでした。できることを工夫して、良いこともたくさんあった1年になったと思います。これからも引き続き、感染症対策をするとともに、前向きに生活をしていきましょう。

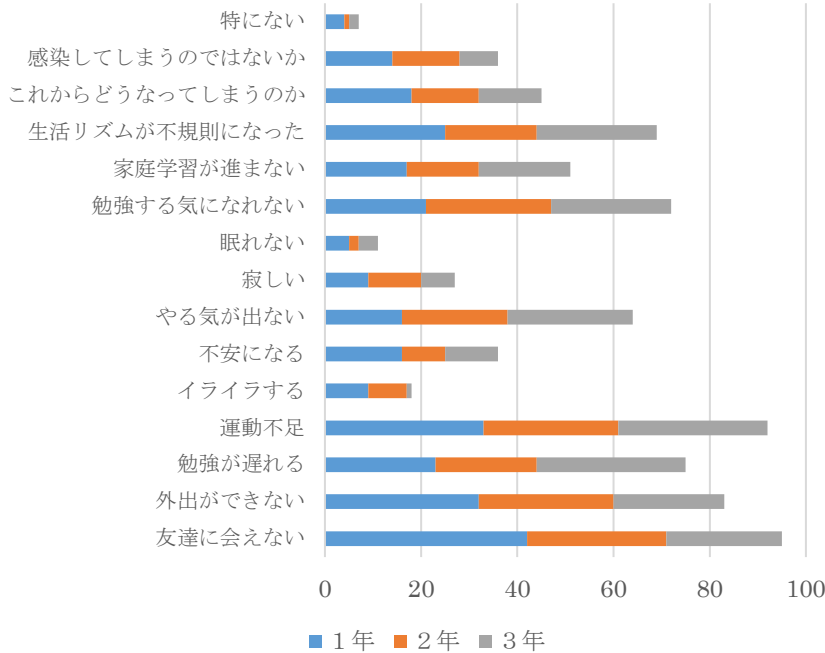
## 令和2年度 学校保健委員会

### 「新型コロナウイルス感染症の影響と健康課題について」

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、協議形式ではなく紙面で学校保健委員会を実施しました。テーマは「新型コロナウイルス感染症の影響と健康課題について」です。休校中や学校再開後の生活について全校生にアンケートを実施し、学校三師の方々からご指導をいただきました。

#### ～アンケート結果（抜粋）～

#### 休校中に困ったこと・心配だったこと



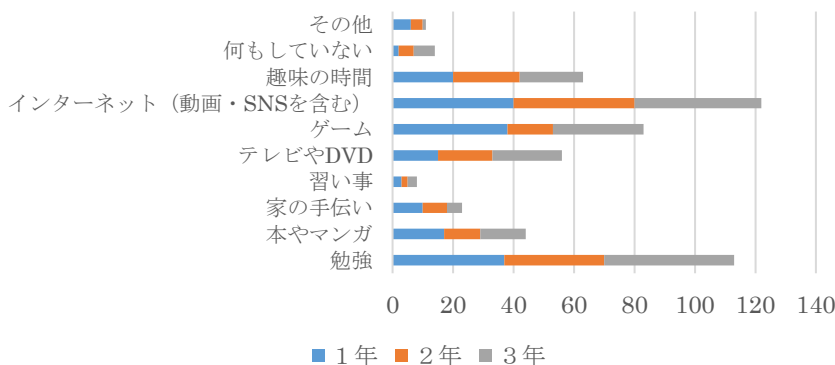
休校中に、困ったことや心配だったことはありましたか』という質問では、「友達に会えない」

「運動不足」「外出できない」と答えた人が多かったです。

学習面に関しては、「勉強が遅れる」「勉強をする気になれない」と多くの人が答えていました。

また、心の面では、「やる気が出ない」「不安になる」「寂しい」と答えた人が多く、様々な面で影響があったことがわかりました。

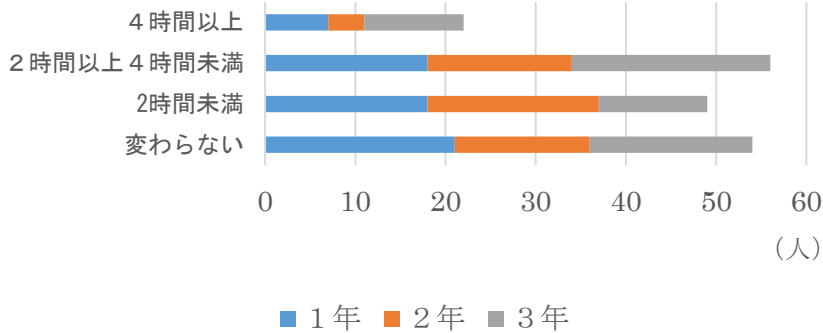
#### 休校中の生活（平日昼間）



「平日昼間の過ごし方」については、時間の多かったものから3つ選んで回答をしてもらいました。

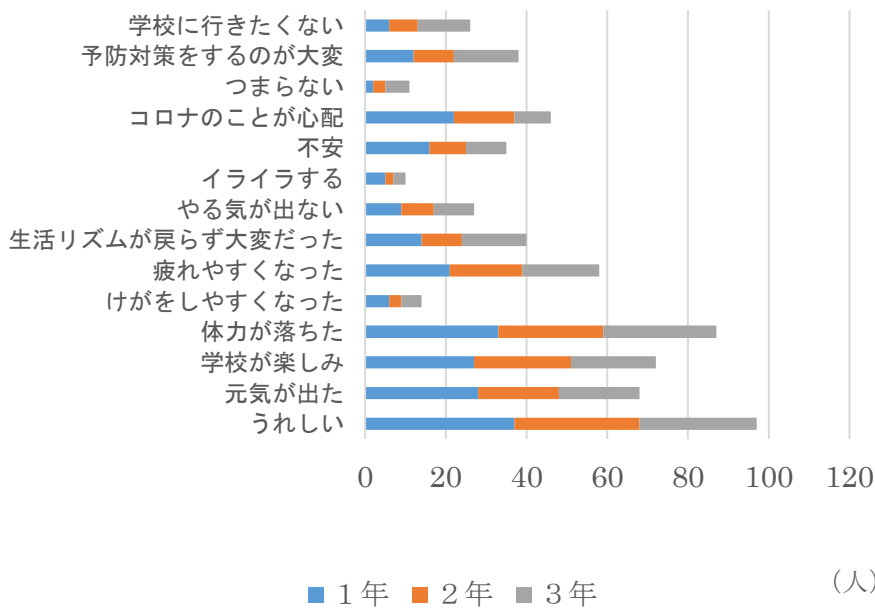
回答が多かったものから、「インターネット」「勉強」「ゲーム」「趣味の時間」となりました。3年生は、受験を控えていることもあり、勉強をしていた生徒が1番多かったです。

## 起床時間・就寝時間の変化



睡眠については、学校があった日と比べて、起床・就寝の時間に変化があったかを質問しました。学校のある日と変わらないと答えた生徒は、全体の約30%で、約70%の生徒は時間がずれてしまいました。4時間以上ずれた生徒も約12%いました。

## 学校再開後に心やからだの面で感じたこと



「学校再開後、心やからだの面で感じたことはありましたか」という質問では、「うれしい」「楽しみ」といった前向きな回答が多かった一方、「体力が落ちた」「疲れやすくなった」といった、体力面の変化を感じた回答も多かったです。また、「やる気がでない」「不安」「学校に行きたくない」と答えた生徒も一定数おり、休校から学校再開の過程で、気持ちの面についていけない生徒がいたようでした。

## ～学校三師からの指導・助言～

学校医 坂本 修一 様

毎朝、決まった時刻に起床して登校し、授業を受け、部活動をして帰宅するという、規則正しい日常のリズムが、コロナ禍によって悪い影響を受けた印象があります。まだ小中学生は、自己の管理が十分にできない年齢でありますので、一刻も早く普段の日常に戻ることを願っております。

学校歯科医 飯塚 博子 様

コロナ禍で、むし歯や歯周病の状態がひどくなっている患者さんが増えています。生活のリズムが変わったことや、マスクをしているため口腔内の衛生状態（口臭など）を気にしなくなっていると考えられます。規則正しい生活をして『食べたらみがく』ようにして欲しいと思います。

学校薬剤師 荒井 由之 様

基本的な感染症対策①感染源を断つ：外からウイルスを持ち込まない②感染経路を断つ：手洗い・咳エチケット・清掃・消毒③抵抗力を高める：規則正しい生活④3密を避けるということを徹底して行ってほしいと思います。