

ほけんだより

学校保健委員会報告号

令和8年3月17日
八王子市立恩方中学校
校長 植田 恭正
養護教諭 谷村 萌花

～令和7年度学校保健委員会（書面開催）実施報告～

学校医の皆様・保護者の皆様を含め多くの方から御意見を伺う形として、今年度も書面上での開催をさせていただきました。恩方中学校の保護者・教職員へ恩方中学校における学校保健への御意見及び学校医等への御質問を募り、各学校医等から御回答がありましたので報告致します。今年度は、学校医の皆様へ、中学生へ向けてのお言葉やストレスへの対処法についても伺い致しました。今後の健康増進に向け、御活用いただければ幸いです。

＜目次＞	1～2 p	内科校医	近藤先生への質問	5 p	歯科校医	渡辺先生への質問
	3 p	耳鼻科校医	長尾先生への質問	6～7 p	学校薬剤師	茂木先生への質問
	4 p	眼科校医	青木先生への質問	8～10 p	アンケート結果	

【共通質問】

質問③：先生方が中学生の頃、生活習慣を整えるために工夫されていたことはございましたか。また、ご自身の中学生時代を思い返されたときに、伝えたいと思うことはありますか。

質問④：人間関係や勉強、将来に対する不安等によるストレスとどう向き合っていけば良いのか分からず、困っている生徒の姿をよく目にします。イライラしたり、不安になったりする出来事があったとき、先生方はどのようにストレスに対処されていますか。

【内科校医 近藤一英先生への質問】

質問①：低身長について詳しく知りたいです。中学生の時期において、身長の伸び方の個人差も踏まえて、家庭や学校で注目すべきポイントについて教えてください。

質問②：中学生の生理痛について、成長過程として様子を見てよいものと医療機関を受診した方がよいものの判断の目安について教えてください。



【内科校医 近藤一英先生からの回答】

質問①

1：中学生の低身長は多くが成長の個人差ですが、一部に治療が必要な病気が隠れていることもあります。低身長とは**同じ年齢・性別の子供と比べて、身長がかなり低い（下位2～3%）状態を医学的に「低身長」と呼びます。**ただし、**低い＝すぐ病気ではありません。**

2：次のような場合は、**成長の個人差**であることが多いです。

* 少しずつでも毎年伸びている（・毎年、同じペースで身長が伸びている・成長曲線がなだらかに伸びている）

* 思春期がゆっくり始まるタイプ

* 両親の身長も低め

-- 思春期が遅い体質の子は、高校以降にグッと伸びることも珍しくありません --



3: 次のような点があれば、一度医療機関で相談をおすすめします。

- * 身長伸びが少ない（1年間で4cm未満しか伸びていない）
- * 成長曲線が下がっている（・曲線が途中から下向きになっている・以前より、平均との差が広がっている）
- * 思春期が明らかに遅れている（男子：14歳 ・女子：13歳）
- * 本人や保護者が強く心配している場合

4: 成長ホルモン分泌不全、甲状腺疾患、消化器系や腎臓などの慢性疾患などが見つかることもありますが、低身長の多くは体質です。でも「伸び方がおかしい」と感じたら小児内分泌を扱う医療機関に受診して下さい。

質問②

生理痛には、成長の過程としてよくみられるものと、医療機関に相談したほうがよいものがあります。

生理痛について

- 生理が始まって数年は、体が成長途中のため症状が出やすい
- 下腹部痛・腰のだるさ・頭痛・吐き気などがみられることがある
- 多くは成長とともに軽くなる
- 生理痛は我慢する必要はありません。生理痛のつらさには個人差があります
- つらいときは保護者・先生・保健室に相談してください

様子を見てよい目安

- 痛みはあるが学校生活は支障なく過ごせている
- 生理開始から1～2日以内に軽くなる
- 痛み止めである程度楽になる
- 生理以外の日に強い腹痛がない

受診を考える目安

- 痛みが強く、学校を休むことがある
- 寝込んでしまい、日常生活に支障がある
- 痛み止めがほとんど効かない
- 生理のたびに痛みが強くなっている
- 生理前後も腹痛が続く
- 出血量が非常に多い／1週間以上続く
- 吐き気・めまい・立ちくらみが強い

質問③

私はどちらかと言えば身長は低い方です。中学時代は今のようにスマホはありませんでしたが、深夜ラジオや雑誌、漫画などで夜ふかしばかりでした。身長が伸びるための成長ホルモンは深い眠りの時に多く出て、夜ふかしや睡眠不足が続くと成長ホルモンが十分に働かなくなることが分かってきました。当時知っていたらもっとしっかり寝ていたのになと後悔しています。

質問④

将来のこと、友だちのこと、勉強のこと。中学生のうちに答えが出なくて当たり前。大人も、正直まだ迷ってる人は多い。友達、先生、家の人、保健室、スクールカウンセラーなどに話すだけで、すぐ解決しなくてもいい。一人で抱えないことが、いちばん大事。

【耳鼻科校医 長尾哲兵先生への質問】

- ① 1歳頃から何もしていなくても大量に鼻血が出て長時間止まらないことがいまだに多々あります。前に耳鼻科に受診しましたが、問題ないとのことでした。最近も1時間くらい止まらなく、血の量も多いため、貧血にならないか心配です。
- ② 近年危惧されているヘッドフォン(イヤホン)難聴について、初期段階では本人が自覚しにくいと言われますが、周囲が気づきやすいポイントや予防のためにできることを教えてください。



質問①

- ・ **長引く鼻血は、何か原因が隠れていることもある**ので、耳鼻科や小児科に受診をお勧めします。

質問②

- ・ 音量を下げたり、連続して聞かずに休憩をはさんだりする。
- ・ **大きな音で聞く時間を減らす**。
- ・ 騒音化でも音量を上げずに済むように、ぴったりフィットした「ノイズキャンセリング機能」により周囲の騒音をカットできるヘッドホン・イヤホンを使用する。
- ・ 音量制限や監視機能の付いたスマートフォン・ヘッドホンなどを使うか、音量を確認できるアプリなどを使用し、平均 80dB 未満に抑える。



【眼科校医 青木一浩先生への質問】

- ①スマホやタブレットの長時間使用が、成長期の目に与える影響について教えてください。
②近視の進行を防ぐために、家庭や学校生活で特に意識したいポイントについて教えてください。



質問①

スマホやタブレットを長時間使用するとピント調節筋の緊張が続き、目の疲れや近視の進行のリスクが高まります。さらにまばたきの回数が減り、目が乾いてピントが合いにくくなり、目の疲れの原因になります。

夜にスマホやタブレットのブルーライト（人の目に見える可視光線に含まれる青色光）**を浴びると**、眠気を促すホルモンであるメラトニンの分泌を抑えてしまい**寝つきの悪さや睡眠の質の低下**が発生しやすくなります。体内時計の調節が乱れ、睡眠と目覚めのリズムが崩れて寝不足や自律神経の乱れが生じて**日中の体調不良の原因の一つ**となります。中学生の場合、身体と精神への影響があり、成長と発達に問題が発生する場合があります。

質問②

ポイント1：姿勢を正しく目と端末の距離を **30cm 以上離す**こと。

ポイント2：30分端末画面を見たら1回は目を話し **20秒以上遠くを見て目を休める**。

ポイント3：**1日2時間程度の屋外活動**（登校時間を含めて）をすること。

ポイント4：就寝1時間前はスマホやタブレットを控えること。

ポイント5：スマホやタブレットは、**明るい部屋で**使用すること。

ポイント6：春に行われる視力検査で、視力が悪かったら**眼科を受診して視力や眼鏡の度数のチェック**をすること。最近では近視の進行を抑制する目薬（リジュセアミニ点眼）が自費ではありますが眼科で使用可能となっています。

ポイント7：スマホやタブレットの使用について家庭できちんとルールを作ること。

質問③

定期的に部活動等で運動をしてください。睡眠不足にならないよう6~7時間は睡眠時間を確保してください。1日の自分の時間割を作って自分で決めたルールで時間割どおりに生活すると生活にリズムがでてきます。

質問④

人間関係は、中学生だけでなく大人でも生きている以上、一生付きまとう問題なので信頼できる友人、先生、両親に話して解決する方が心の負担が減ります。友達との会話や遊んだり、学校や勉強以外のリフレッシュできる何か楽しみを見つけること。学校の勉強を一生懸命しないと将来なり



【歯科校医 渡辺正幸先生への質問】

- ①歯磨きをしっかりしているつもりでも虫歯や歯肉炎になってしまうのはなぜでしょうか。元々の虫歯のなりやすさ、というようなこともあるのでしょうか。
- ②塾や習い事、スマホやゲーム時間の増加等による夜型生活は、口腔環境にも影響を与えますか。



質問①

大きさ、形の異なる歯がたくさん並び、また舌もあり、複雑な形の口の中を十分に磨くことはとても難しいものです。歯肉炎もむし歯も磨き残しがあるからです。3日に1度または5日に1度、あるいは週に1度でも歯磨きを丁寧にする日を作り、その日は**2~30分かけて、歯間ブラシなど補助用具も使い時間をかけて本気で丁寧にやってみてはどうでしょうか。**忙しい日常生活の中で、週に1度でも十分時間をかけて口の中の大掃除をしてみるといいかもしれません。

質問②

夜型生活はよくありません。夜遅く食べたり、間食したり、また歯ブラシをせずに寝てしまったり、夜型生活は悪影響が大いにあると思います。

質問③

中学時代を振り返り思うことは、計画を立てれば良かったと思います。大谷選手のように、目標を立てその目標のために必要なこと、またその必要なことのためにやらなければならないこと、そのように計画を立てれば今何をしなければならないかということが少しずつ具体的に見えてくると思います。

質問④

人間関係、勉強、将来に対する不安などで悩むのは少年から青年になっていく、成長していく証です。誰もがさまざまな悩みや不安を抱えています。そんなときは、この人ならと思う人に、先生や友達でもいいので思い切って心の内を話してみてください。相談してみてください。心のうちを正直に話してくれた友に対しては打ち明けられた友人もきっと本気で考えてくれると思います。大人も子供も悩みをもたない人はいません。「この人なら」と思う人に思い切って相談してみてください。少しの勇気が必要です。



【学校薬剤師 茂木毅先生への質問】

- ①頭痛や生理痛に対応するために市販の鎮痛剤を使用する場合、中学生が特に注意すべき飲み方のポイントはありますか。外箱に記載されている用法・用量を守っていただければ、「痛いときに飲む」という使い方ではないのか、避けた方がよい使い方もある場合は教えてください。
- ②風邪症状がある場合、市販薬で様子を見てよい状態と、早めに医療機関を受診した方がよい状態の見分け方について、学校現場や家庭での判断のポイントを教えてください。



質問①

中学生が鎮痛剤を飲む場合、まず年齢に注意します。中学生は12歳から15歳ですが、鎮痛剤には「15歳以上」「12歳以上」「小児使用不可」など、**年齢によって選べないもの、飲む量が違うものがあります**。年齢に合わせたものを選び、服用量を守りましょう。なお、**体格**でも判断が必要な場合があります。その場合は、迷わず**薬剤師などに質問**をしましょう。

年齢にかかわらず、空腹での服用は避けましょう。鎮痛剤には胃を荒らすものが多いからです。**少量でも何か食べてから服用**しましょう。

他の薬との併用にも注意しましょう。風邪薬などの併用は好ましくない場合が多いです。分からない場合は、やはり薬剤師などに質問をしましょう。

一度服用しても、十分な効果が得られないこともあるでしょう。その場合も、**すぐに追加の服用はできません**。ある程度間隔を空ければ再度の服用は可能ですが、説明書を確認し、分からない場合は薬剤師などに質問しましょう。

頻回に頭痛や生理痛が起こる場合は、鎮痛剤に頼らず、**専門医に相談**しましょう。市販品だけでは解決できない痛みもあります。

最後に、初めての薬を服用する際には**体調の変化に注意**しましょう。時には薬が合わないということもあります。何かおかしいと思ったら、薬剤師などに相談しましょう。

質問②

症状が軽く、日常生活に不便がない場合は市販薬で大丈夫です。熱が38度まで、飲食が普通に出来て、会話も正常、睡眠がとれるなら問題はありません。

発熱が38度を超える、咳込みが激しい、熱のためフラフラする、下痢を引き起こす、のどの痛みがひどく飲食が辛い、頭痛や体の節々に痛みを感じるなどの症状がある場合は医師に受診することが推奨されます。特に、基礎疾患がある場合は比較的症状が軽くとも医師に受診したほうが良いでしょう。

質問③

正直に言いますが、50年以上も前、私が中学生の頃は生活習慣などという発想をもったことはなく、実際元気だったので飲食に気を遣うこともなく、さして勉強もせず、わがままに、気ままに暮らしていました。ただ、今思えばバランスの良い食事を腹八分目に食べ、睡眠をしっかりととり、十分な運動をし、勉学に励みながら交友とはどういうものか考えながら学友と学校生活を楽しんだらよかったと思います。今は50年前に比べ、ずっと健康志向が高まっています。自分のことを大事に思って、体に気を使って生活してくれたらと思います。

質問④

ストレスは気持ちの持ち方から始まります。気になる、不快だ、困ったという事柄が心と体に響いてくるのは仕方ありません。そういったことに、実際の対処が手詰まりなときは、私は趣味に逃げています。私は多趣味で、いくらでも時間が潰せます。ただ、ストレスが大きくて、趣味に手が付かないこともあります。食事が満足に出来なかったり、眠れないことだってあります。そういう時の一番の逃避先は仕事ですね。働かないと、お給料はもらえません。生活の糧が失われてしまいます。仕方なさ半分で一生懸命働いていると、ストレスの原因となるものを忘れていられます。私はお客様の相手をする仕事ですから、嫌な顔もできません。あとは、時間に任せてストレスを減らしてゆくしかありません。経験的なものですが、気になる、不快だ、困ったという事柄は時間とともに曖昧となり、小さくなってゆきます。ある意味、そうでなければ、そうしたものを一生背負ってゆくことになります。ストレスを、何らかの事柄で薄め、無に帰することは人生でとても重要です。その方法は人によって異なりますが、経験を通して、探してゆくことが大切です。

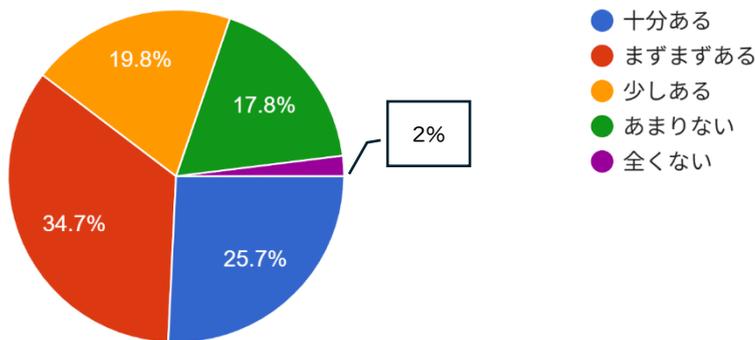


【令和7年度 学校保健委員会（書面上）アンケート結果】

保護者、教職員合わせて101名のご回答をいただきました。大変お忙しい中での御協力ありがとうございます。

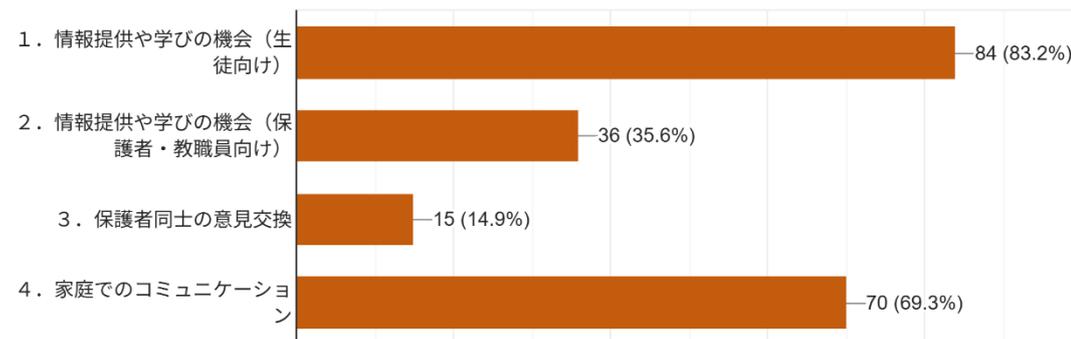
(1) アンケート結果より

アンケート① 保護者・教職員からみて、お子様（生徒）の【病気やけがを自ら予防できる力】はどのくらい備わっていると感じますか。



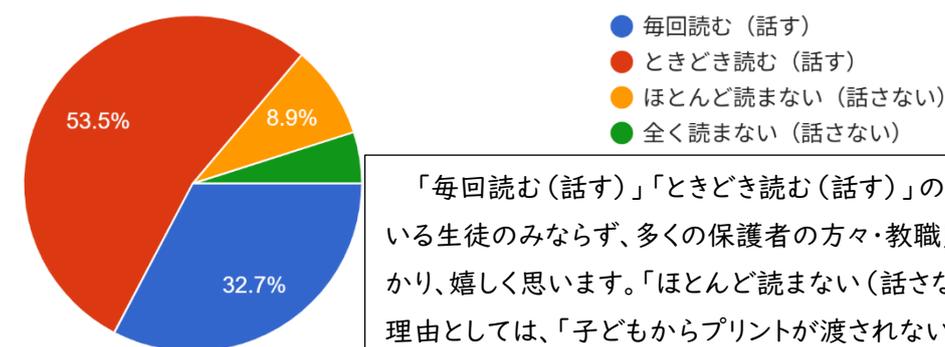
「まずまずある」が34.7%と最も高く、「(十分・まずまず・少し)ある」と答えた方の合計は80.2%でした。
以上より、自己健康管理能力が備わっていないとまでは言えないが、もっと力を身につけてほしいとの思いが伺えました。

(2) アンケート② 前述の【病気やけがを自ら予防できる力】を高めるために、お子様（生徒）に必要なことはどんなことだと考えますか（複数選択可）。



「情報提供や学びの機会（生徒向け）」が83.2%で最も多く、次いで「家庭でのコミュニケーション」が69.3%でした。中学校では、ほけんだよりや保健室前の掲示版、生徒による保健給食委員会活動、保健体育等の各教科や学活等でも病気やけがの予防について取り上げています。今後も、生徒の学校生活での様子や保護者の方とのやり取りの中から、生徒の実態に合わせた情報提供ができるように努めていきたいと思えます。ご家庭でのコミュニケーションの中でも、ぜひ学校での学びやほけんだより等を話題に出していただけましたら嬉しいです。

(3) 【病気やけがを自ら予防できる力】を高めるために、保健室では、毎月のほけんだより・健康診断や行事前の臨時ほけんだより・疾病に関わるパンフレットの配布・検診結果のお知らせ等を定期的に生徒経由で配布しています。御家庭（教室）で目を通したり、話題になったりすることはありますか



「毎回読む（話す）」「ときどき読む（話す）」の合計が86.2%となり、直接配布している生徒のみならず、多くの保護者の方々・教職員にも読んでいただけていることが分かり、嬉しく思います。「ほとんど読まない（話さない）」「全く読まない（話さない）」の理由としては、「子どもからプリントが渡されない」との御意見が多く挙げられました。読んでいただきやすくなるように、HPやH&Sでも順次公開していきたいと思えます。

(2) 学校保健に関連した御意見等【保護者・教職員より(一部抜粋)】

① エアコンのフィルターの掃除はどうなっているのか心配です。

→毎学期の大掃除の際に、教員が行うようにしています。

② 生徒間の関係の築き方が心配です。

→中学生は、心身が大きく成長していく時期であるとともに、人との関わり方を学んでいく時期でもあります。上手くコミュニケーションがとれない、友達とけんかしてしまったと保健室に来室する生徒も見受けられます。悩んだとき、先生と話しながら、自分の気持ちや相手の立場を振り返って、どうしたらいいだろうと考えて向き合っている生徒の姿もよく目にします。保健室からも、1人の大人として、教員として、困っている生徒にどんな支援ができるかを考えながら見守っていきます。

③ 学校内でどの程度感染状況や、学級閉鎖や学年閉鎖等、ホームページ上等でタイムリーな情報が知れると良いと思いました。

→現在、市内および他地区の感染症状況はほけんだよりで、学級閉鎖など校内の緊急的な措置においてはH&Sでお伝えしています。よりタイムリーな情報をH&SやHP等で発信していきます。

④ ここに、入力したとしても平等、柔軟な対応ができていないので、誰か気が付ける養護の方がいたらいいなと思います。

→保護者の方とお話する機会やこうしたアンケートを通して頂いたご意見を踏まえて、よりよい保健室運営を考えていきたいと思っています。心配なことがありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

⑤ 赤ちゃん教育も大切ですが、性教育も重要だと思うので、学校でもしっかりやってもらえると助かります

→性に関する内容は保健体育の授業の中で扱っております。その他、ほけんだよりやパンフレット等も活用して性教育に関する情報を発信していきたいと思っています。

⑥ 生理痛が重く、学校をお休みすることもあるので婦人科に相談しようと思っています。

→学校をお休みするほど辛い生理痛が続いている場合、婦人科に相談するのは良い方法だと思います。中学生にとって、婦人科受診はハードルが高く感じやすいと思いますので、保護者の方が一緒に受診していただくと安心です。自分の身体との付き合い方・コントロールの仕方が分かれば、受験に向けて調整もしやすくなるかと思います。受験の心配については、所属学年の教員にお問い合わせください。

- ⑦ インフルエンザが流行している時期に、マスクの着用や教室のこまめな換気・手洗いうがいなどを、先生方が促してくださっているか気になります。家庭でも声をかけますが、先生方が都度促して下さると助かります。
- ⑧ 咳をしている子が増えているようですが、マスクをしていないで咳をしているのが心配です。教室や友達同士で広めない為の感染対策についてプリントだけではなく伝えることがもう少しあってもいいのかなと思います。

→ご家庭でもお声がけくださりありがとうございます。学校で感染症流行の兆しがみられる際には、ほけんだよりや朝学活前の放送、各クラスでの担任からの話等の方法で呼びかけをしております。保健給食委員会の生徒も、各クラスでの保健講話で呼びかけたり、休み時間の際に窓を開けたりして換気を心掛けて来ています。マスクの着用が苦手な生徒もあり、着用を勧めるところまでしかできませんが、風邪症状の生徒が増えてきた際には着用して登校する生徒の姿や、保健室にマスクをもらいに来る生徒の姿も見受けられます。

今回のアンケートを通して、学校保健活動や保健室経営について保護者の方々からの御意見をお伺いすることができ、振り返る機会となりました。温かいお言葉も本当にありがとうございました。励みになります。

頂いた御意見をもとに、生徒の心身の健康、自己健康能力の育成等にお力添えできるよう努めてまいります。微力ではございますが、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

ありがとうございました

