

学校保健委員会だより

令和7年8月26日 つくばみらい市立小絹中学校

学校保健委員会とは…

学校関係者だけでなく、保護者や地域の関係機関の協力のもとに生徒を取り巻く健康問題を解決するための組織です。

去る7/23（水）にPTA本部役員・各学年委員長・本校職員の参加のもと学校保健委員会を開催しました。今回は「小絹中生の悩みを解決し隊」をテーマとして、事前に行った生徒の皆さんへのアンケート調査から集まった心身の悩みの解決やアドバイスを送るため、グループに分かれ話し合いを行いました。学校医の船山先生・学校歯科医の黒田先生・学校薬剤師の岡野先生からは事前にいくつかの質問や悩みについて回答をいただき、それを基に話し合いを行いました。その後は各グループの話し合いの結果を全体で共有しました。その内容を以下の通りお知らせいたします。

Q 身長が伸びない。身長を伸ばすにはどうしたらいいですか？

<船山先生からのアドバイス>

身長は残念ながら7・8割は遺伝です。男性なら高校卒業までは伸びていくでしょう。大学生になっても伸びる人もいます。女性の場合はもう少し早く骨端線（骨が成長する部分）が閉じるので、中学校卒業までに止まる人がほとんどです。生理が始まって2・3年というところでしょうか。少しでも身長を伸ばすために成長ホルモンの出る夜にしっかり寝ることが大切です。余談ですが、小学生・中学生年代の頃から活躍している芸能人（アイドルなど）の皆さんは大事な成長期に夜も寝ずに働いていたので、皆あまり身長が伸びていません。野球の大谷翔平選手のように長い時間、睡眠をとることはとても大切です。運動は皆さんの考えている通り、身長を伸ばす成長ホルモンを分泌させますが、きつい筋トレは逆効果です。

<保護者の皆さん・先生たちからのアドバイス>

- 1年間で身長が10cm以上伸びた時期にしていたこと・・・米をよく食べていた。よく寝ていた。
- 背の高い中学生は20時に寝ている人もいます。

内科的な内容に関する質問・悩み（No.1）

食事と睡眠をしっかりすることが大切！



Q 視力を回復させるにはどうしたらいいですか？

<船山先生からのアドバイス>

皆さんの近視は「仮性近視」と「真正近視」が混じっている状態と思われます。一般的に仮性近視とはピントを合わせる毛様体という筋肉が緊張している状態で元の状態に戻すことが可能です。仮性近視の間は目を休ませたり、遠くを見たりすることによってある程度の回復が期待されます。真正近視とは眼球の長軸と呼ばれるところが長く伸びてきた状態（横から眼球を見た場合、後ろに長い状態になっている）ということです。これは元の状態に戻すことはできません。真正近視を防ぐためには屋外にいる時間を長くすると良いと言われています。

現在、オルソケラトロジーといって夜寝ている間コンタクトレンズを着けて、日中は裸眼で過ごせるようにする、という処置が眼科で行われるようになっていきます。（保険適用外）これによって近視の進行を遅らせることができると言われています。

<保護者の皆さん・先生たちからのアドバイス>

- スマホ・タブレットの使用時間が長いので、意図的に使わない時間を作り、目を休ませることが大切。
- 家庭では寝る直前までスマホを使っている様子があり、スマホ依存になっているのではないかと、なってしまうのではないかと心配。
- 課題として、タブレットだけでなく紙や手で書くことを必要もあるのでは？

目を休めよう



Q 筋肉を付けるにはどうしたらいいですか？

＜船山先生からのアドバイス＞

これは筋トレをやるしかありませんね。筋肉にある程度負荷をかけると筋肉が挫滅（組織がつぶされたり破壊されたりする状態）し、それを修復するときに太くなっていきます。週に2・3回筋トレをして他の日は休ませる…というのがよいでしょう。成長ホルモンを出すためによく寝ることも大切です。ただし、身長が伸びる間にあまりに筋トレをすると身長が伸びにくくなります。もう少し大きくなってからでもよいかもしれません。

＜保護者の皆さん・先生たちからのアドバイス＞

- 日常に運動を取り込むとよいのではないか。
- 筋トレというより体幹を鍛えた方がよいのではないか。

Q なぜ脳みそにはシワがあるのですか？

＜船山先生からのアドバイス＞

確かにあまり賢くないと言われている動物の脳みそにはシワがなく、クジラなどにはシワが多いと言われています。だからと言ってシワの多い人が賢い、というわけではなさそうですが…。大脳皮質（脳のいちばん外側の部分。脳の「司令塔」とも呼ばれ、人間の思考・感情・運動・知覚などを司っている場所）の面積を広げるためにシワは大切です。大脳皮質の面積が狭いと神経細胞を頭蓋骨の中にしまうことができないからです。たくさんの神経細胞をコンパクトに収納するためにシワを作っていると言われています。



内科的な内容に関する質問・悩み（No. 2）

Q 口臭が気になります。どうしたらいいですか？

＜黒田先生からのアドバイス＞

口から発する口臭は食べかすなどが口腔常在菌（口の中に常にいる菌）によって分解され発するものや虫歯や歯周病なども原因となることもあるので、もし虫歯があるようならしっかり治療して毎食後の歯みがきが有効です。

Q 口内炎がよくできます。どうしたらいいですか？

＜黒田先生からのアドバイス＞

口内炎ができる原因は口腔清掃状況、生活習慣、内臓疾患などいろいろあります。自分でできる予防は早寝・早起き・毎食後の歯みがきかな？

＜保護者の皆さん・先生たちからのアドバイス＞

口内炎はビタミン不足でも起こるのでバランスの良い食事と、体の抵抗力を下げないために早寝・早起きをすることも必要ではないか。

Q 顎関節症にはどうしてなるのですか？

＜黒田先生からのアドバイス＞

成長期の顎関節症はあごの骨、関節、それを動かす筋肉、生えている途中の永久歯などの成長具合の違いにより一時的に発症することがあります。

＜保護者の皆さん・先生たちからのアドバイス＞

顎関節に症状が出るということは、体の他の部分の筋肉や骨の異常やゆがみがあって顎関節に症状が出ていることも考えられるので、整体で処置を受けると予防になるかも。



歯科的な内容に関する質問・悩み（No. 1）

Q 歯並びが悪いのですが、どうしたらいいですか？

＜黒田先生からのアドバイス＞

歯並びは遺伝や習癖（習慣になっているくせ）、鼻疾患など原因がいろいろなのでそれぞれ歯科医院を受診して治療を受けるべきか相談してください。

Q 過剰歯はどうしたらいいですか？

＜黒田先生からのアドバイス＞

歯並びやかみ合わせなどに悪影響があるかどうか、歯科医院を受診して相談するとよいと思います。

歯科的な内容に関する多くの質問や悩みについては歯科医院を定期的に受診し、その時の自分の歯や口の中の状況を確認して、その時の自分に必要な治療や方法を知ることが大切。

歯科的な内容に関する質問・悩み（No.2）



Q 頭痛がするときは頭痛薬を飲んだ方がいいですか？

＜岡野先生からのアドバイス＞

頭痛にはいろいろな種類があり、それぞれに異なる特徴と原因があります。また、頭痛薬をひんぱんに飲むことで逆に頭痛につながることもあるので注意が必要です。

＜保護者の皆さん・先生たちからのアドバイス＞

○痛い時は飲む。だけど家で寝るのも大事！体を休めましょう。

○痛みの原因を突き止めるのも大切。（寝不足ではないか？天気の変わり目で気圧が変化していないか？スマホやタブレットを使いすぎていないか？など）

Q 中学生がプロテインやサプリメントを飲んでも大丈夫ですか？

＜岡野先生からのアドバイス＞

成長期の中学生にとって、バランスのとれた栄養はとても重要ですが、食事だけで必要な栄養素を全てとることはとても難しいです。ですがまずは、バランスの良い食事を心掛けてそれでも不足がある場合に限り、サプリメントやプロテインを検討するようにしてください。もし利用する際は・・・

①安全性が保障されていること

②成分表をしっかりと読み、過剰摂取を避けること

③サプリメントにも副作用や飲み合わせが悪い薬があるので、気になることがあれば医師や薬剤師に相談すること

以上の3つを守って服用してください。

薬に関する質問・悩み（No.1）



Q 目薬の使用期限はどのくらいですか？

＜岡野先生からのアドバイス＞

目薬の開封後の使用期限は特別なものを除いて

○医師から処方があった目薬・・・1ヶ月

○ドラッグストアなどで購入した目薬・・・2ヶ月 です。

保存剤や防腐剤が入っていない目薬はさらに開封してからの使用期限が短いものもあるので、使用の際は説明書を確認したり薬剤師の説明を聞いたり確認してから使用してください。



薬に関する質問・悩み (No. 2)

Q 咳に効く薬を教えてください？

＜岡野先生からのアドバイス＞

咳止めはいろいろな種類がありますが、どのような咳が出ているか？それがどのくらい続いているか？咳の原因は何か？によって使用するべき薬が変わってきます。薬の種類としては飲み薬の他にテープ状で体に貼るタイプや吸入するタイプの薬もあります。



Q 違う薬を同じ時間に飲んでも大丈夫ですか？

＜岡野先生からのアドバイス＞

薬には血中に複数の種類の薬が存在することによって薬の作用に影響を与えることがあります。これを「薬物相互作用」といいます。薬物相互作用により、薬の作用が増強する場合や減弱する場合、新たな副作用が生じる場合があります。なので複数の薬を服用する際は薬剤師に確認してください。

Q 家族に話しかけられるとイライラするのは为什么呢？

＜保護者の皆さん・先生たちからのアドバイス＞

○それは成長の過程です。イライラする時はあります。ただ、周囲に当たり散らかすのはやめましょう。

○イライラする自分をどうしたらいいのか？→イライラするのは「そんなもん」「あたりまえ」

○イライラした時は家族や親に「イライラしてる」「さっきイライラしてた」と言葉にして伝えよう。自分の中にとどめてしまうとなかなか気持ちがおさまらないので。

○自分はイライラすることでも親や家族はイライラしないこともある。「思っていることはそれぞれ違う」ということも必要。

○中学生が反抗期でイライラする頃、親は更年期でイライラしている。お互いイライラするのは仕方がない。

Q しっかりしていない人がいるとイライラする。

＜保護者の皆さん・先生たちからのアドバイス＞

○まじめに考えていて素晴らしいですね。しっかりしていないなと感じる人には先生と一緒に声を掛けてあげましょう。

○「みんな進んでいるスピードが違う（話し方なども）んだ」ということを意識できると少しイライラする気持ちを減らせるかも。

Q 体は疲れているけど心はまだ動きたい時はどうすればいいのか？

＜保護者の皆さん・先生たちからのアドバイス＞

素晴らしい向上心ですね。ただ、体は正直なので疲れていると感じた時は休みましょう。休むことは悪いことではありません。

こころに関する質問・悩み (No. 1)



Q ちょっと前日の記憶がない。

＜保護者の皆さん・先生たちからのアドバイス＞

おそらくだいぶ疲れています。睡眠をたくさんとりましょう。



こころに関する質問・悩み（No.2）

Q 友人関係について悩んでいる。

＜保護者の皆さん・先生たちからのアドバイス＞

身近に相談できる人はいますか？ あなたが「話を聴いてほしい」と思った人は絶対にあなたの話を聴いてくれる人です。安心して相談してください。



船山先生にご紹介いただいた2冊の本を図書室と保健室に揃えました♪興味のある人は図書室で借りるか、保健室に声を掛けてください。

生徒の皆さんはもちろん、保護者の方など大人も大歓迎です！

Q こころとはなんなのか？こころって何色ですか？

＜船山先生からのアドバイス＞

心とは何なのか、心って何色ですか、とはあまりにも大きすぎるお話で、私には荷が重いです。それがすらすら話せるのならば、今頃哲学者になっているでしょう。

なので、私のお勧めする心についての本を1つ2つ。最近のものでは柚木麻子さんの「ナイルパーチの女子会」という本は女性の心についてとても詳しく書いてありました。おませな中学生女子なら読みこなせるものかと思います。同じ作者の「ねじ巻き片思い」という本も片思いの解説書としてお勧めです。なんとなく女子専用という感じになってしまいましたが。まあだいたい「心とは何なのか？」と考えている中学生は女子なので。

＜岡野先生からのアドバイス＞

この質問は私だけでは難しかったので友達と職場の同僚にも質問してみました。心とは？喜怒哀楽などの感情とか何がしたいかなどの自分の意志、友達や家族に対する思いやり…などをまとめるところなのかな？と思います。

心の中は透明、虹色！（どちらも自分自身で何色にも変えられるという理由）などの意見が出ました。



＜生徒の皆さんへ＞

今回の話し合いに参加した大人もかつては中学生でした。ですから皆さんの気持ちや思いを理解できるところは多くあります。（同じ人間ではないので全ては理解できないのですが）

今回の話し合いでは「時間が足りない」と感じるくらい、小絹中生のために考えてくださる大人の姿がありました。皆さんは多くの人に大切にされ、愛されているのだなと感じました。ですから生徒のみなさんの中で、どうしてもアドバイスや回答が欲しいということがあるときは、いつでも先生・お家の人などに安心して声をかけてください。一緒に考えていきましょう。

また必要に応じて学校医の先生やスクールカウンセラーの先生にアドバイスや回答をいただけるようにしていきます。

＜保護者の皆様へ・地域の皆様へ＞

今回学校保健委員会にご参加くださいました皆様、本当にありがとうございました。限られた時間の中で中学生の悩みや疑問に触れ、それに寄り添っていただけたことに感謝いたします。

これをお読みいただいている皆様もきっと小絹中生の心に寄り添い、小絹中生のためと思っていただけている方が多くいらっしゃると思います。

今後も学校保健委員会を通して小絹中生の心身の健康・安全のために協働させていただければ幸いです。ご協力よろしくお願い申し上げます。