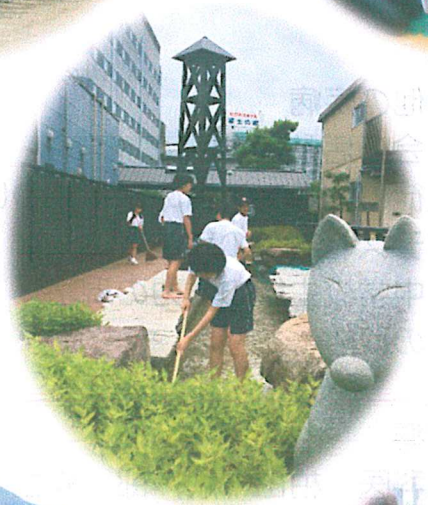
平成 ２９ 年度
学校保健安全委員会

～体育祭～

～湯田中ひろば～



～VS活動～

～あいさつ運動～

～さつきの会～

日　　時：平成 ２９年 ９月 ２８日（木）

時　　間：１３：３０～１４：４５

場　　所：湯田中学校　視聴覚室　（ １階 ）

平成２９年度　学校保健安全委員会

［ 司会者：橋本 ］

１　開会行事
　　校長あいさつ

２　参加者自己紹介

３　協　議
（１）本年度の健康診断結果
　　①発育
　　②歯科
　　③視力
　　④その他の疾病
（２）保健委員会の活動内容
（３）湯田中生徒の体力・生活の様子について
　　①体力テスト結果の報告
　　②湯田中学校生徒の体力の現状
（４）学校給食の取組

４　学校医より受指導
　　学校内科医　柏田　順一郎　先生
　　学校歯科医　小田　亮　　先生
　　学校眼科医　斉藤　淳　　先生

５　学校薬剤師より受指導
　　学校薬剤師　田中　エリカ　先生

６　質疑応答

７　閉会行事
　　教頭あいさつ

平成２９年度　定期健康診断の結果より

※山口県の値は、「平成２８年度　学校保健統計調査結果」を参考にしています。
　本校の値は、平成２９年４月測定結果です。
◎参考（○：山口県平均を上回っている、　▼：山口県平均を下回っている）

［発育］

Ｈ２８年度からの変更点

●座高測定が検査項目からなし

●新たに運動器検診が追加

		身長（cm）			体重（kg）		
	学年	本校	山口県	全国	本校	山口県	全国
男子	１年	○153.0	152.2	152.7	▼43.0	44.4	44.0
	２年	▼157.7	158.5	159.9	○47.4	47.2	48.8
	３年	○165.9	164.5	165.2	▼52.0	53.6	53.9
女子	１年	○152.1	151.3	151.9	▼43.8	44.0	43.7
	２年	▼153.1	154.6	154.8	▼45.1	47.4	47.2
	３年	○156.1	155.8	156.5	▼49.0	50.0	50.0

全学年において、身長は県平均を上回っている学年が多いことが分かります。体重については、２年男子以外は平均を下回っています。湯田中学校の過去２年間における推移と比較すると、大きな変化はありませんが、女子の体重はやや痩せ気味傾向であることが分かります。

［参考資料］

○学校保健統計調査とは・・・

文部科学省は、学校における幼児、児童及び生徒の発育及び健康の状態を明らかにすることを目的として、学校保健統計調査を昭和２３年度より毎年実施しています。身長は平成１３年度あたりをピークに、その後横ばい傾向で、体重は平成１８年度あたりをピークに、その後減少傾向にあります。

○全国平均値と山口県の比較・・・

身長の山口県平均値は、全国平均値をすべての年齢において下回っています。体重は、上回っている年齢と下回っている年齢が半々となっていますが、湯田中学校の平均体重は、全国平均と比較しても痩せ気味という結果となっています。

平成２９年度　定期健康診断の結果より

[歯科]

学年	受検者	う歯		歯列・咬合	顎関節	歯垢の状態	歯肉の状態
		処置完了者	未処置歯のある者				
1年	83	14	10	5	0	24	7
	(%)	**16.9**	**12.0**	**6.0**	**0.0**	**28.9**	**8.4**
2年	83	23	9	9	0	24	15
	(%)	**27.7**	**10.8**	**10.8**	**0.0**	**28.9**	**18.1**
3年	112	21	17	3	0	22	15
	(%)	**18.8**	**15.2**	**2.7**	**0.0**	**19.6**	**13.4**
計	278	58	36	17	0	70	37
	(%)	**20.9**	**12.9**	**6.1**	**0.0**	**25.2**	**13.3**

※う歯には、C（むし歯）とCO（要観察歯）が含まれています。

◎う歯の治療率

学年	う歯のある生徒	治療した生徒	治療率（%）	未受診生徒	未受診率(%)
1年	10	3	30.0	7	70.0
2年	9	3	33.3	6	66.7
3年	17	5	29.4	12	70.6
計	36	11	30.6	25	69.4

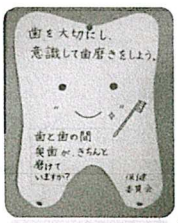
う歯のある生徒は、昨年よりやや増えています。受診率が上がっていないので対策する必要があります。

歯科検診当日、学校歯科医の先生の提案により、毎年歯科衛生士さんのよるブラッシング指導をしていただいています。今年度も、歯垢・歯肉の状態にチェックがあった生徒について、鏡で自分の歯をチェックしながら指導していただきました。

[気づき]

- むし歯のある生徒は、むし歯が複数本あることが多い
- 歯をみがいたつもりでも、<u>歯と歯肉のさかい目と、歯と歯の間にみがき残しが多い</u>
- 歯周病予防の効果的な方法は、歯周病の原因である「歯垢」を取り除くことなので<u>歯みがきを丁寧行ってほしい</u>

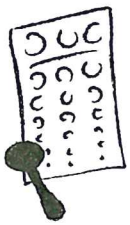
歯垢・歯肉の状態は、う歯の発生に影響があるといえるので、丁寧な歯みがきを継続して行うことが大切です。保健委員会の活動の中でも、ポスターを作成し、呼びかけていますが、継続することが必要です。



保健委員会ではポスターを作成し、歯みがきの徹底を呼びかけました（２年生作成ポスター）。

平成２９年度　定期健康診断の結果より

[視力]



学年	受検者	裸眼視力 A（1．0以上）学業には支障がないと言われる。	裸眼視力 B（0．7以上1．0未満）学年によっては学業に支障があるので、医師の指導が必要。	裸眼視力 C（0．3以上0．7未満）学業に支障があるので、医師の診断が必要。	裸眼視力 D（0．3未満）学業に支障があるので医師の診断が必要	矯正視力 1，0以上	矯正視力 1，0未満
1年	83	31	8	13	8	5	18
	(%)	37.3	9.6	15.7	9.6	6.0	21.7
2年	83	35	15	10	3	12	8
	(%)	42.2	18.1	12.0	3.6	14.5	9.6
3年	114	42	8	9	0	20	35
	(%)	36.8	7.0	7.9	0.0	17.5	30.7
計	280	108	31	32	11	37	61
	(%)	38.6	11.1	11.4	3.9	13.2	21.8

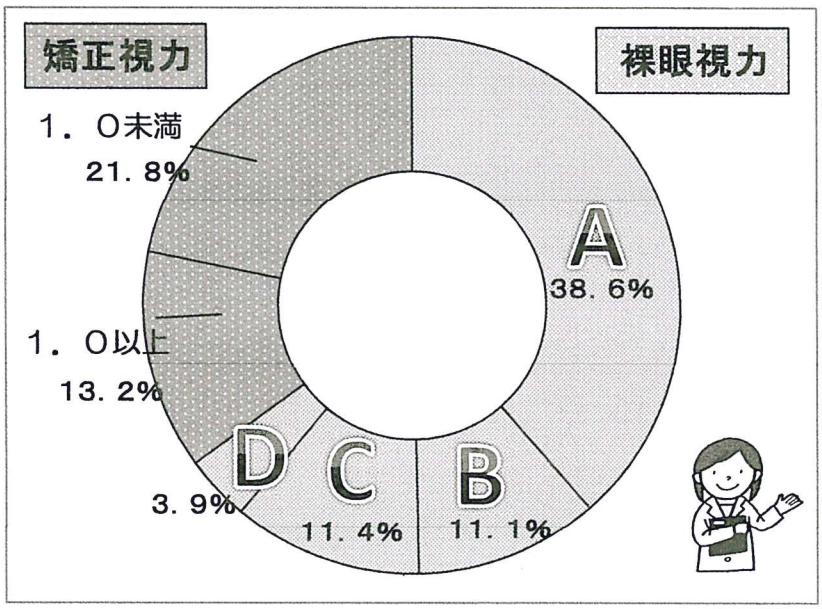
※矯正視力とは、メガネまたはコンタクトを使用している生徒の視力結果のことです。

湯田中生徒の視力検査の結果、A（裸眼視力１．０以上）は38.6%と全国平均の44.8%を下回っています。

また、矯正視力についてもA以下（１．０未満）の生徒が昨年（16.1%）と比較しても増えているのも注意が必要です。メガネやコンタクトを使用している生徒も、定期的に眼科を受診するように呼びかけていきたいと思います。

９月末には、２回目の視力測定を予定しています。保健委員会では引き続き、メディアの使用時間にもスポットをあてて、呼びかけていきたいと思います。

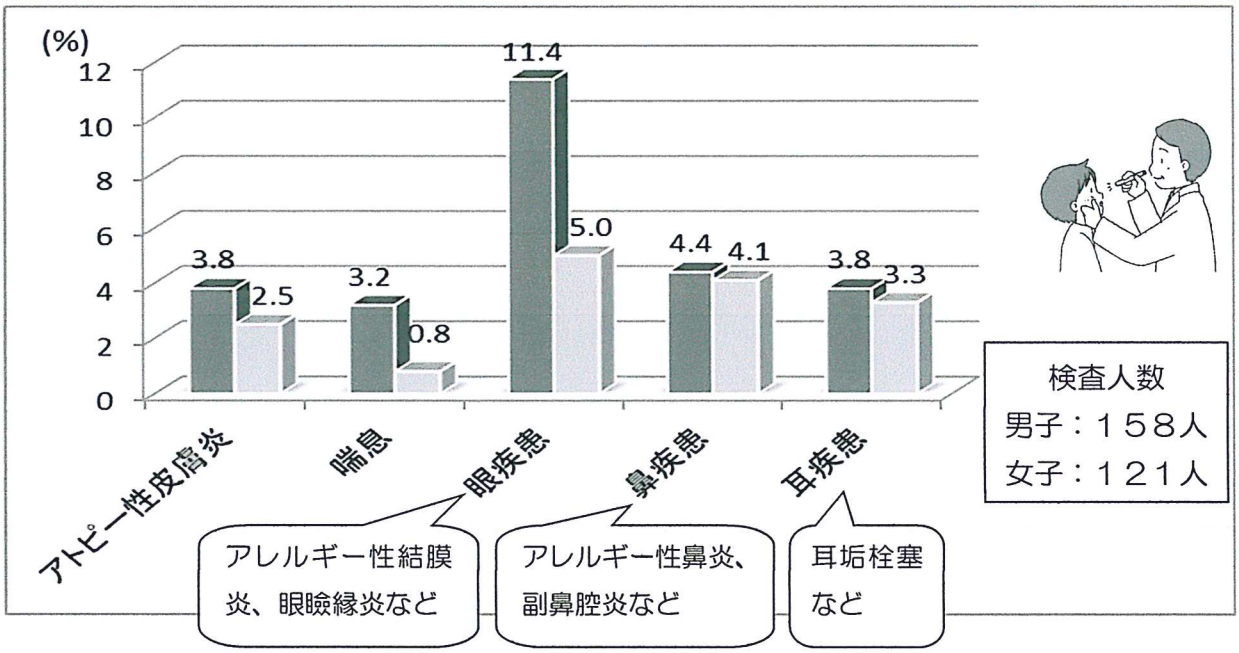
◎全校生徒の裸眼視力・矯正視力の割合



平成２９年度　定期健康診断の結果より

[その他の疾病]

	男子(%)	女子(%)	全校(%)	全国平均(%)
アトピー性皮膚炎	3.8	2.5	3.2	2.7
喘息	3.2	0.8	2.2	2.9
眼疾患	11.4	5.0	8.6	5.1
鼻疾患	4.4	4.1	4.3	11.5
耳疾患	3.8	3.3	3.6	4.5



〔気づき〕

・その他の疾病保有率は、アトピー性皮膚炎・眼疾患以外の項目は全国平均より低かった。

・アレルギー疾患（アトピー性皮膚炎、喘息、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎）と診断を受け、治療している生徒の割合が昨年よりは減少しているが、多くなっている。アレルギーをもつ生徒は、どの項目でも男子の方が多かった。

・検診後には結果のお知らせや健康カードにより異常を記入して、配付しているが、各検診後の治療率を上げるために、今後も呼びかけを継続していく必要がある。

・食物アレルギーをもつ生徒に対しては、毎年調査を行い、適切な管理ができるように主治医の診断の下、給食除去食対応を行っている。

●アレルギーについて･･･学童期（特に小中学生）の間は、免疫系の安定性が十分でないため、全身的にも局所的にもアレルギー疾患が悪化しやすくなります。そのため、適切な治療と管理を行い、合併症を予防することが大切です。

保健委員会の活動内容

1　保健委員生活目標：「規則正しい生活習慣を意識しよう」

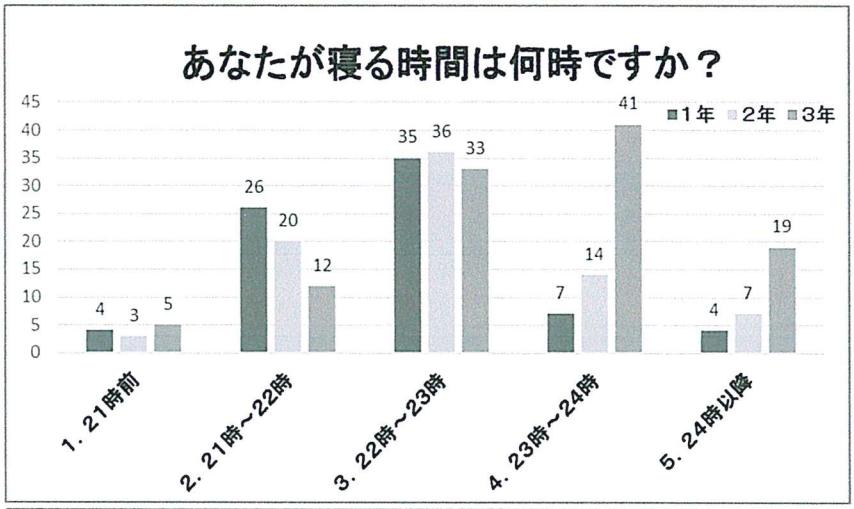
保健委員会では、その時期に合わせた目標を立て、生徒が学校で健康で快適な生活が送ることができるように活動しています。特に各学期始めは、生活リズムが乱れがちで体の疲れを感じたり、体調が悪くなったりする時期でもあります。

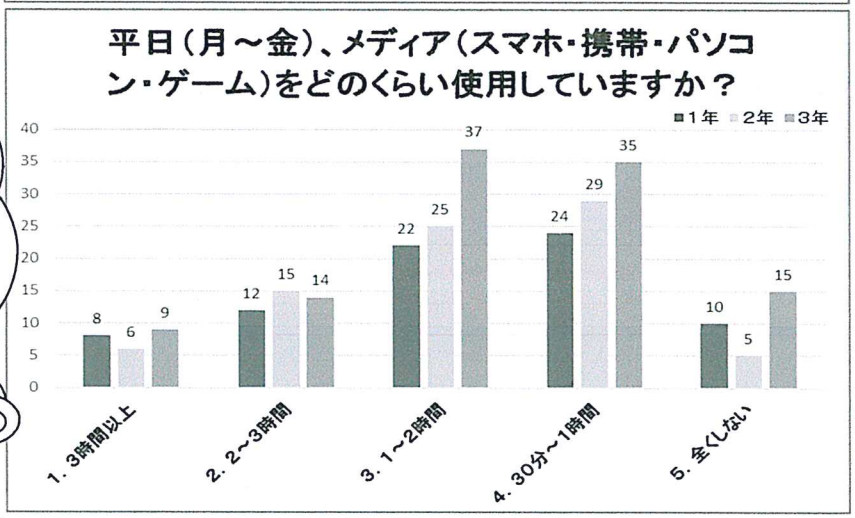
保健委員会では、これらを解消するためには、規則正しい生活をすることが大切と考え、５月に生活アンケートを実施し、結果をまとめて掲示しました。

アンケートの項目

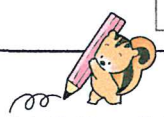
- **朝ごはんを食べたか**
- **起床時間**
- **睡眠時間**
- **起きた時間**
- **家庭学習時間**

結果を集計し、グラフにして保健委員会でどのような傾向があるか考え、呼びかけ内容を決めました。





SNS（LINE、Twitter、Facebook、Instagram）は、スマホ・パソコンで多くの生徒が親しんでいます。家庭でのスマホ使用のルールを決めることが大切です。



［保健委員会の気づき］

・就寝時間は、１・２年生は２２～２３時、３年生は２３時～２４時がもっとも多かったが、<u>２４時以降に寝ている人は学年が上がるにつれて増えている</u>。

・睡眠時間は、７～８時間がもっとも多く、<u>６時間未満と答えた生徒も全校で２２人いた。</u>３年生は就寝時間が他の学年より遅く、睡眠時間が短くなる傾向にある→勉強のため？

・ゲームやインターネットの時間は、<u>３０分～１時間がもっとも多かった</u>が、３時間以上の生徒が全校で２３人いた。１日で使用する時間を決めて長く使いすぎない方がいいと思う。

・テスト週間になると、寝る時間が遅くなり、睡眠時間が短くなりやすいので、生活リズムに気をつけてほしい。

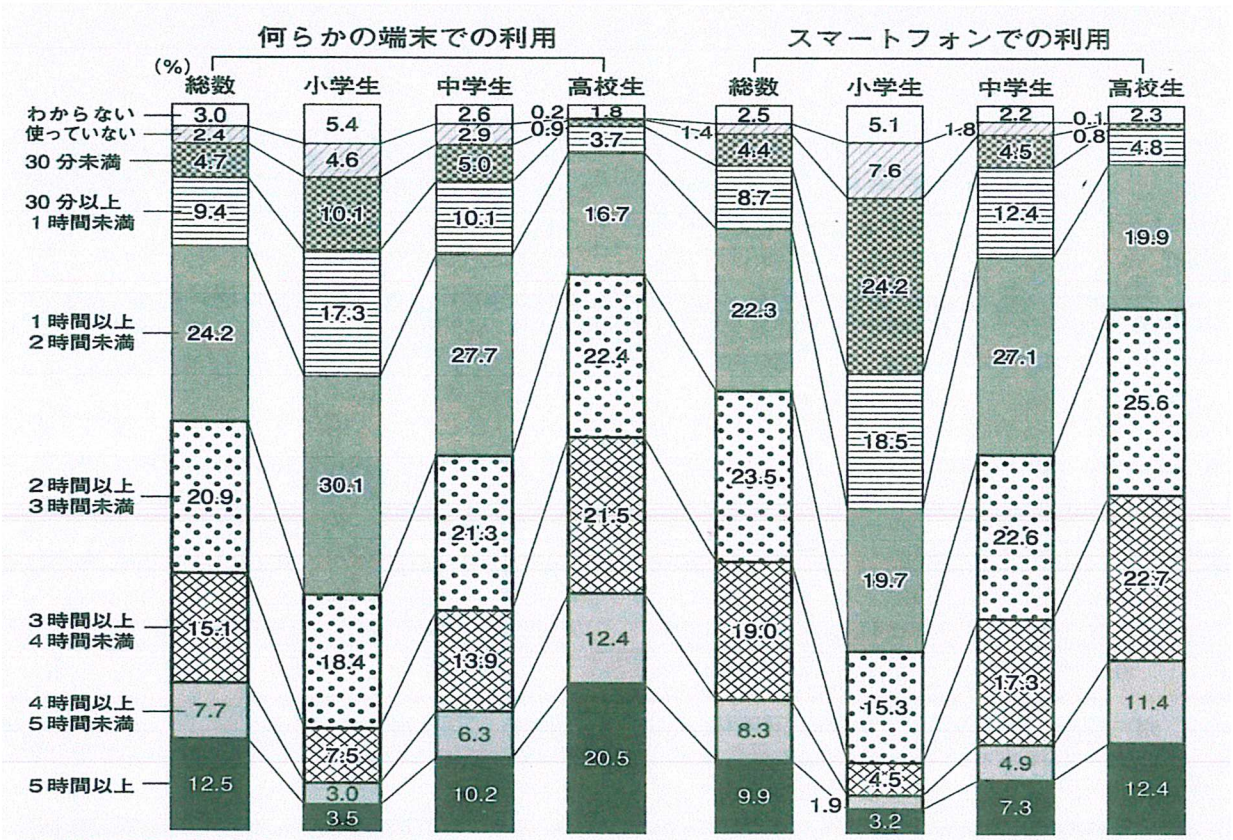
２　その他の取組：「メディアとの付き合い方を考えよう」

保健委員会では、毎年１０月の中間テスト週間を利用して、「ノーメディアウイーク」を提案しており、今年度も実施する予定です。

具体的には、テスト週間中に、テスト計画表を作成しますが、その中で、<u>何時間勉強したか　＋　メディア（テレビ・ゲーム・携帯）をどのくらい</u>利用したかを調べます。テスト週間中には、メディア利用をひかえ、テスト勉強を集中して行うことで、効率のよい時間の使い方ができるからです。ご家庭でも、ご協力をよろしくお願いします。

３　生活習慣について（参考資料）

「平成２８年度青少年のインターネット利用環境実態調査」結果より



この調査は、平日１日あたりのインターネット利用時間についての調査です。「何らかの端末（スマートフォン、携帯電話、パソコン、タブレット、ゲーム機など１５種類のいずれかの利用）」と「スマートフォンでの利用」に分けてあります。小学校、中学校、高校と学年が上がるにつれ、インターネット利用時間が長くなっています。<u>中学生では、スマートフォンの平均利用時間が１２４．２分となっており、１日２時間以上利用している人が半数以上という結果</u>になっています。デジタル機器の長時間利用は、目への悪影響や生活習慣の乱れ等が懸念されます。この結果が一概に湯田中生徒にあてはまるといえませんが、今後、メディアとの付き合い方についてルールづくりも含めて考えていくべきだと感じています。

平成２９年度　湯田中学校生徒の体力・生活の様子について

＊平均は２０１５年度全国平均　アンダーラインは平均より低いもの

	男子						女子					
	1年		2年		3年		1年		2年		3年	
	平均	本校	平均	本校	平均	本校	平均	本校	平均	本校	平均	本校
握力	23.9	22.1	29.7	28.4	35.1	33.3	21.6	20.1	24.0	23.6	25.5	24.1
上体おこし	24.4	23.2	28.1	26.2	30.3	30.3	21.2	20.7	24.0	24.6	25.2	26.1
長座体前屈	39.5	33.9	43.8	45.2	46.6	43.4	43.1	39.9	45.4	45.3	48.0	46.2
反復横とび	49.8	49.1	53.3	50.8	56.0	53.1	45.7	44.5	47.4	46.9	48.8	46.4
シャトルラン	72.2	75.0	90.3	93.8	96.0	102.4	52.7	54.3	61.1	72.5	61.3	68.7
50ｍ走	8.5	8.7	7.8	7.8	7.5	7.7	9.0	9.3	8.7	8.4	8.6	8.7
立ち幅とび	179.8	180.3	197.0	199.4	214.0	210.0	164.5	160.6	171.3	179.4	175.7	176.9
ハンド投げ	18.5	16.9	21.3	20.3	24.2	24.0	12.0	11.1	13.4	13.6	14.5	14.0
体力合計点	34.8	31.7	43.4	43.0	51.0	48.3	45.1	41.3	50.8	54.3	54.5	53.1

○平成２８年度との比較

全国平均より低かった種目数が１年男子５→６、１年女子３→３、２年男子１→４、２年女子３→３、３年男子６→６、３年女子４→５と全体的に増えている。また、現在の２年生、３年生の１年前と比較すると１年男子５→２年男子４、１年女子５→２年女子４、２年男子１→３年男子６、２年女子３→３年女子５となっている。

○本校生徒の体力と取組について

昨年度同様「新体力テスト」の結果から、体力の様子を比べると全体的にやや下回っている。学年が進むにつれ記録の向上が見られ、とくにシャトルランは顕著である。持久力に優れ、柔軟性等に課題がある。その結果に基づき、本校では体力の向上のねらいから、いくつかの取組を行っている。

①補強運動

保健体育科の授業時に、補強運動を実施しているのは、「ランニング」、「腕立てふせ」、「腹筋」、「背筋」、「ジャンピングスクワット」の５種類で、ランニングは全学年体育館１０周かグラウンド３周、またそれぞれの補強運動は、１年生は１５回ずつ、２、３年生は２０回ずつ取り組んでいる。

ランニングについては、毎回記録を取り、生徒に目標をもって取り組ませている。

②長期休業中の課題

長期休業時には、「体力向上プラン」という課題を設け、決められた課題３種類、①規則正しい生活、②柔軟体操・ストレッチ、③体幹トレーニングと自分で見つけた課題３種類を実施している。

生徒の振り返りをみると、できた、できなかったというコメントがあったが、まずはそこに目を向けさせることが重要と考えている。なかには、かなり充実した取組ができた生徒もいる。これからも、自分で課題を考え、意識を高めることにより、成果は上げていってほしい。また、とくに普段あまり運動をしない生徒にとっては長期休業中などの継続的な運動は重要な課題であると思う。

③駅伝大会への参加

山口市中学校駅伝大会、山口県中学校駅伝大会への出場を計画し、夏休みから１１月の本大会まで、朝、夕の練習や指導などに取り組み、体力の向上をめざしている。

○生活アンケートから

生活のアンケートを見ると次のような状況である。運動に対する取組や規則正しい生活等は優れていると思われる。

①運動・スポーツの実施状況

	１年生		２年生		３年生		全体	
	全国	学校	全国	学校	全国	学校	全国	学校
週３日以上	74.0	63.0	81.1	89.7	78.2	86.3	77.7	80.6
週１～２日	12.7	8.7	8.1	1.7	8.7	7.8	9.8	5.8
月１～３日	5.3	15.2	4.2	3.4	5.0	3.9	4.8	7.1
しない	8.0	13.0	6.6	5.2	8.1	2.0	7.5	6.5

②朝食の有無

	１年生		２年生		３年生		全体	
	全国	学校	全国	学校	全国	学校	全国	学校
毎日食べる	86.3	97.9	84.5	86.2	83.6	96.1	84.9	92.9
時々かかす	11.5	2.2	12.3	12.1	12.9	3.9	12.2	6.5
食べない	2.3	0	2.8	1.7	3.5	0	2.8	0.6

③自宅での勉強時間は

	１年生		２年生		３年生		全体	
	全国	学校	全国	学校	全国	学校	全国	学校
１時間未満	25.8	28.3	36.6	44.8	37.1	33.3	33.1	36.1
１～２時間	49.5	52.2	46.3	41.4	44.3	41.2	46.7	44.5
２～３時間	18.5	15.2	13.7	10.3	14.5	13.7	15.5	12.9
３時間以上	6.2	4.3	3.4	3.4	4.1	11.8	4.5	6.5

④学校生活は楽しいですか

	１年生		２年生		３年生		全体	
	全国	学校	全国	学校	全国	学校	全国	学校
楽しい	62.0	54.3	55.0	48.3	56.0	60.3	57.6	54.2
ふつう	34.9	45.2	39.8	48.3	38.4	37.3	37.7	43.9
楽しくない	3.2	0	5.2	3.4	5.6	2.0	4.6	1.9

○今後の課題や検討事項

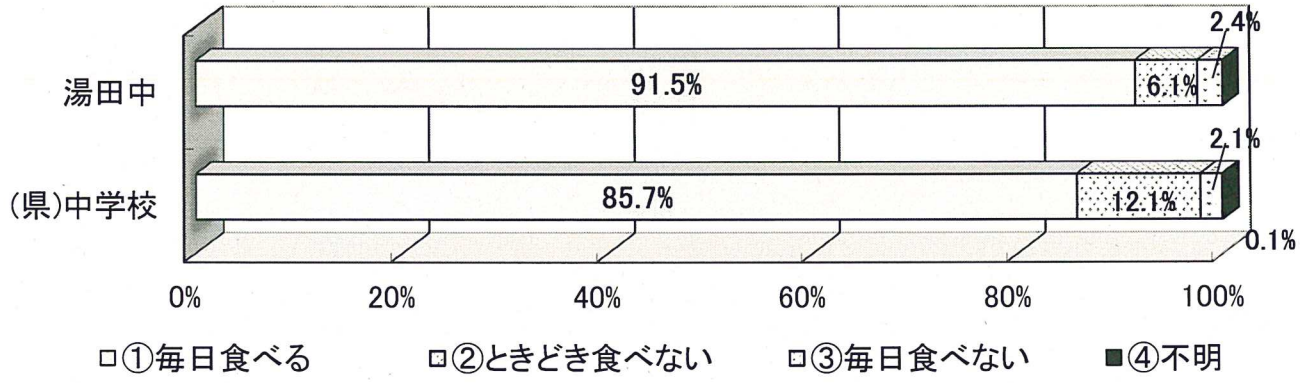
新体力テストの数値の向上をめざすためは、生徒の意識を高め、保健体育科においての補強運動で強化していく。持久力については、今後も継続していく。

また、継続的なデータの蓄積や活動内容等の検討を行う中で、より充実した生活、体格、体力などについての向上をめざし、生徒の健康の増進について取り組んでいきたいと思う。

【食育】

◆ 食生活アンケート結果より （平成２９年５月実施　２年生対象　抜粋）

１　朝食を食べていますか。

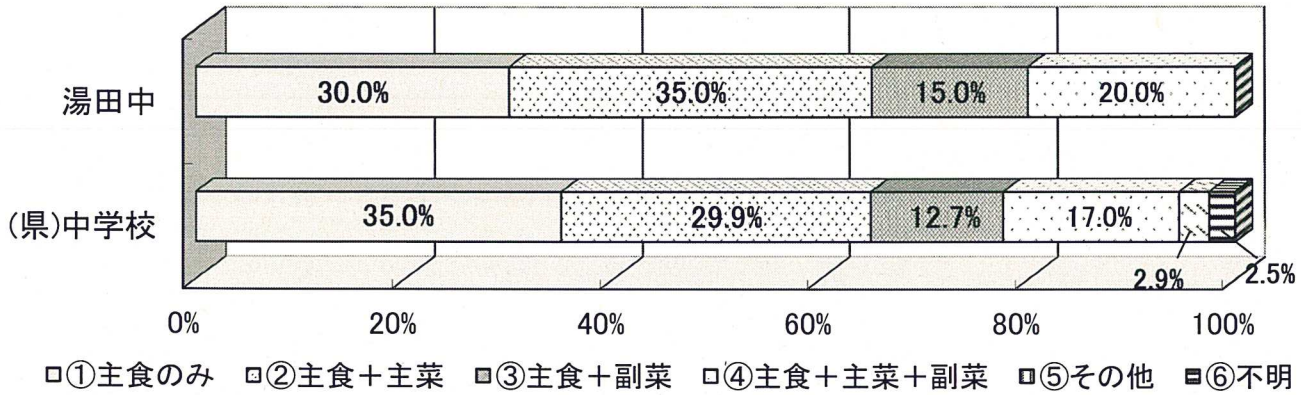


山口県の平均と比べると朝食摂取率がよく、91.5%の生徒が毎日朝食を食べると答えています。時々食べない生徒は6.1%、少数ですが毎日食べない生徒もいます。食べない理由として「時間がない」が43%、「食欲がない」が43%、「食べる習慣がない」が14%でした。

朝食を食べていないと、次のエネルギー補給ができる給食後まで、脳の働きは2割程度下がります。学校での学習は、午前中が大半を占めます。学習効率を上げるために、朝食は必ず食べましょう。朝食を食べる習慣は、学力だけでなく、**体力や幸福度とも相関関係がある**ことも分かっています。**朝食は、脳、体、心に影響**し、それは子どもだけでなく**大人も同様**に言えます。

朝食時間確保のため、時間の使い方も見直してみましょう。

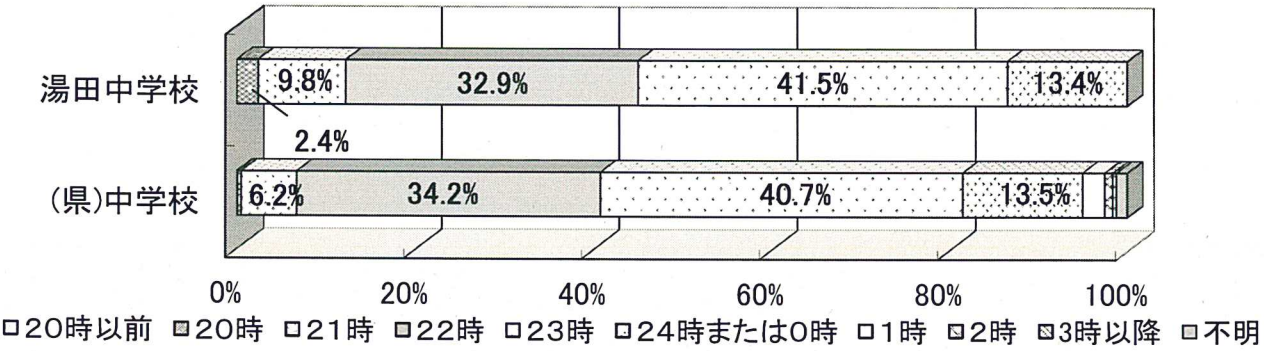
２　朝食はどのようなものを食べましたか。



主食（ごはん・パン）のみの生徒がおよそ３割、主食・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜）のそろった朝食をとっている生徒が２割と、県平均に比べて、バランスのよい朝ごはんを食べている生徒がやや多いようです。

脳のエネルギー源は主食（ごはん・パン）ですが、それ単独では脳はうまく働きません。**一緒におかずを食べることで、活発に脳のいろいろな部分が働き始めます。**前日夜の残り物でかまいません。**今よりおかずを一品、足してあげましょう。**

3．寝る時刻はいつ頃ですか。



睡眠を中心とした生活リズムをくずさないことは、健康に過ごすためにとても大切です。

土日も平日と同じ時間の起床・就寝が望ましいです。**平日とのズレは2時間以内に**おさめましょう。

朝食で**たんぱく質の多い食品（肉類、乳製品）**を食べることも大切です。これらの食品には、トリプトファンという成分が多く含まれ、トリプトファンは、脳内物質セロトニンの材料になります。セロトニンが多く分泌されると、**日中気持ちよく過ごす**ことができ、夜の**眠りの質**もよくなります。

寝る前にテレビやスマホから発する光（**ブルーライト**）を浴びると**睡眠の質が落ちます**。熟睡できないという人は、メディアとの付き合い方も考えましょう。

◆　給食のとりくみ

できるだけ手作りを・・・

湯田小・中学校合わせておよそ１０００人分と、とても大人数の給食を作っていますが、できるだけ手作りを心がけています。だしは昆布やかつおぶし、いりこなど自然のものを使ってとっています。

また、スチームコンベクション（蒸し・焼き物機）や、フライヤー（揚げ物機）などの機械もそろっており、山口市内ではめずらしく炊飯も調理場で行っているため、バラエティに富んだメニューの提供ができます。

地産地消

学期に１回、地産地消給食週間として山口県産の食材をたくさん取り入れた給食を提供しています。献立表でもお知らせしていますので、ご覧下さい。

お米、豆腐の大豆、パン、うどんについては山口県産のものを使っていますが、これは「学校給食県産食材利用拡大事業」により山口県、水産関係団体、ＪＡグループ山口などから一部助成を受けています。

郷土料理・行事食

郷土料理や行事食など、伝統食を伝えていくのも給食の役割の一つです。

１１月には、「やまぐち郷土料理の日」として県内の小中学校一斉に山口県の郷土料理を給食に提供し、郷土料理に関するリーフレットも配付する予定にしています。これを機に、ご家庭でも話題にしていただけると幸いです。

●学校内科医　柏田先生より　受指導

（質問事項）

○症状について

・偏頭痛のため保健室に来室する生徒が年々増えています。気をつけるべき頭痛はどのようなものですか？

・運動部の生徒を中心に、腰の痛み、膝の痛み、手首の痛みを訴える生徒が多くいます。スポーツ障害の予防のために、必要なことを教えていただきたい。

○貧血について

・内科検診により貧血と診断を受け、受診している湯田中生徒が２名います。中学生で気をつけるべき貧血の症状はどのようなものですか？

　また、貧血予防の食事について教えていただきたい。

○起立性調節障害について

・湯田中では、３名の生徒が診断を受けています。また、起立性調節障害についてのアンケートより疑いがある生徒は３９名います。

　どのような症状があるのか、原因、対処法等を教えていただきたい。

○感染症について

・インフルエンザの予防接種はいつごろ接種するのがベストですか？

　また、インフルエンザの予防接種の効果は中学生にどのくらいありますか？

・今年のインフルエンザの傾向はもうでていますか？

・これから流行が予想される気をつけるべき感染症がありますか？

●学校歯科医　小田先生より　受指導

（質問事項）

○歯科検診での気づきについて
　中学生の口腔環境について、アドバイスをお願いします。

○残った乳歯と永久歯の生え替わりで注意することがあれば教えていただきたい。

○親知らずの治療はどのようにすればよいですか？

○歯みがきをする時間について
　起床後、食後、寝る前等さまざま考えられますが、時間帯について気をつけることがありますか？

○歯並びの悪い生徒について、予防法を教えていただきたい。

○歯ブラシの選び方について、アドバイスをお願いします。

●学校眼科医　斎藤先生より　受指導

（質問事項）

○視力低下を予防する方法には、どのようなことがありますか？

○視力測定で、左右の視力結果が違うことがありますが、原因としてどのようなことがありますか？

○部活動中、目にボールが当たるなど、目の打撲のため病院を受診する生徒がいます。受診する前に観察するポイントがあれば教えていただきたい。

○スマホ、パソコンの長時間使用により、視力は低下すると言われますが、原因を教えていただきたい。

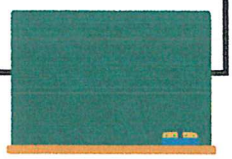
○コンタクトレンズのメリットとデメリットを教えていただきたい。また、コンタクトレンズ使用上の注意点を教えていただきたい。

○色覚異常について、先生から教えていただきたい。

平成２９年度　環境衛生検査の結果より

○学校薬剤師による定期の検査

検査の項目	実施日	内容	所見	備考
照明および照明環境	６／７	照度、まぶしさ、照明器具、その他（少人数教室、音楽室、美術室）	天候や時間帯により変化があるが、第２校舎は特に教室全体が暗い。照明器具の工夫が必要	年／２回実施
	２回目：１０月実施予定			
プールの管理	６／２２ ７／１３	遊離残留塩素、PH値、濁度　他	判定：遊泳してもさしつかえない	プール周りの清掃が行き届いている
飲料水の管理	６／２２	遊離残留塩素、水素イオン濃度、一般細菌　他	異常なし 冷水器：水温が高い 冷水器は撤去した	冷水器２台保有
ダニまたはダニアレルゲン ホルムアルデヒド	７／２４	ダニ ホルムアルデヒド（パソコン室）	問題なし	換気、掃除をこまめに行うこと
教室の空気	３学期実施予定（教室内の二酸化炭素等）			



○学校で行う検査

検査の項目	実施日	内容	所見	備考
飲料水の検査	毎日	残留塩素濃度の測定 臭い・味・色	検査場所：保健室 検査結果：異常なし	基準 0.1ｍｇ/l以上
雨水の排水溝 排水の施設・設備	９月	排水溝の状況 排水の設備	グラウンドの構造上、溝に泥や砂がたまりやすい	日常清掃により取り除き様子をみる

２学期には、２回目の照明および照度環境点検、理科薬品の点検、黒板の色彩検査を実施予定です。

また、毎年３学期には教室等の空気環境検査の結果をもとに、インフルエンザの流行予防に向けて、換気を強化するように保健委員会や保健だよりで呼びかけを行っています。

第２校舎の照明環境は、天候が悪い日には暗いという検査結果でした。何か照明に関する工夫（照明器具の増設）が必要になります。

学校環境衛生検査表
（採光及び照明　教室）

湯田中学校　　学校長様

検査年月日	平成　29　年　6　月　7　日		時刻	10　時　20　分	天候	雨	
測定教室	美術室（第二校舎1階）		照明器具の種類と数		黒板	40　W　1　個	
測定状況	生徒	□在　☑否			教室	40　W　18　個	
	点灯	☑有　□無	照明器具の故障の有無	□ 1.あり　個 ☑ 2.なし	カーテン（ブラインド）の有無	☑ 1.あり　クリーム色 □ 2.なし	
	カーテン	□使用　☑不使用					

（照度）

黒板　30cm　10cm

147	373	122
150	310	128
131	237	108

教室　1m　1m

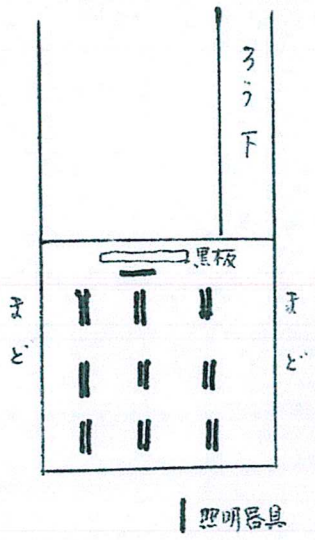
窓	362	270	342
	405	523	455
	268	293	334
窓			

（判定基準）

黒板　300ルクス以上
（500ルクス以上が望ましい）

教室　300ルクス以上
（500ルクス以上が望ましい）

最大照度と最小照度の比は10:1を越えないこととし、やむをえず越えた場合でも20:1をこえないこと。



	最大照度	最小照度	最大最小の比
黒板	373	108	3.5　:　1
教室	523	268	2.0　:　1

（まぶしさ）

1. 児童生徒等から見て、黒板の外側15°以内の範囲に輝きの強い光源がないか。　□有・☑無
2. 見え方を妨害するような光沢が、黒板面及び机上面にないか。　□有・☑無
3. 見え方を妨害するような電灯や明るい窓等が、テレビの画面に映していないか。　□有・☑無

（考察）

☑ 教室が広いため、教室全体が暗く感じます。
☑ 生徒の机上の照度で、基準に違しない箇所があり、黒板は、ほぼ全体の照度が不足しています。
☑ 反射板の取り付けや照明器具の増設の必要があります。
□

検査担当学校薬剤師氏名：　田中エリカ　田中エリカ

●学校薬剤師　田中先生より　受指導

○最近、薬局では必ず「お薬手帳」をもらいますが、使用用途や意義を教えてください

おくすり手帳は、副作用歴、アレルギー、病歴、くすりの相互作用、重複投与をチェックし、副作用や飲み合わせのリスクを減らします。1冊にまとめて、受診する際には必ず持参するようにしましょう。

○ジェネリック医薬品のメリットとデメリットを教えてください

・ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品と同等の臨床効果・作用が得られる～先発医薬品と代替可能な医薬品であることを、審査を行った上で厚生労働大臣が承認したものです。

・先発医薬品と同一の有効成分を同一量含有しており、効能・効果や用法・用量も基本的には変わりません。

・ジェネリック医薬品は、先発医薬品と異なる添加剤（毒性試験などを実施して有効性・安全性等が確認された）を使用することがあります。

＊ただ、ジェネリック医薬品の中で、オーソライズドジェネリック（AG）のように、先発品の製薬会社が特許権をオーソライズ（公認）したジェネリック医薬品もあり、先発品とは別の会社が販売しますが、先発製剤と原薬・添加物・製法等が同等なものもあります。

＊メリットとデメリットについて

・ジェネリック医薬品は薬価が先発品に比べ安い。

・製剤を工夫したものもある……患者さんが飲みやすいように、大きくて飲みづらい錠剤を小さくしたり、水なしでも飲める錠剤（OD錠）にしたり、コーティングなどで苦みを少なくしたりしている。飲み間違いを防ぐために、お薬の名前を錠剤に印刷しているものもある。

・添加物などが先発品と異なる事があるので、薬の溶ける時間が異なったり、効果の感じ方の違いがあるかもしれません。

○家庭常備薬には、どのような薬を備えておけばよいですか？

環境や個人の体調・体質、家族構成などによって、用意しておくべきものは異なります。

（1）けがや外傷時に使用する外用薬や衛生用品

（2）定期的に使用する、又は夜間や休日などですぐに受診や薬の購入ができないときに使う薬を常備します。　＊常備薬を使用しても、1、2日で回復の兆しがみられない場合は、必ず病院を受診するようにしましょう。

＊薬には使用期限があります。

最低でも1年に1回は定期的に中身をチェックしましょう。

例）・総合感冒薬

・解熱鎮痛剤（但し、インフルエンザ等の時には服用してはいけない薬もあります）

・胃腸薬・整腸薬（下痢止めは、原因が菌、ウィルスの時は症状悪化の原因になることがあります）
・塗り薬…虫刺され、湿疹（成分によっては、顔に使えないものもあります）
・目薬（使用期限が１０日など、短いものもあります）

それぞれ、家庭によって必要なものが異なり、医師の処方薬を飲まれている方や小児には使用できない薬がある場合も考えられますので、薬剤師またはかかりつけ医に相談してください。

○薬を服用する際の水の量は、薬の効果に影響がありますか？ 水以外のもので薬を飲むと効果がなくなりますか？

服用する水の量は治療効果に影響をおよぼします。
内服薬の多くは、水を多く飲むことにより吸収が速く促進されます。
薬は少なくともコップ半分以上の水で服用する必要があります。
薬は、中性（ph7）の水で飲むことを前提に製造されています。水以外の飲み物で飲んだ場合、すべての薬がダメというわけではありませんが、成分によっては効きめに影響が出ることがあります。
（牛乳、グレープフルーツジュース、ミネラルウォーター、アルコールなど）

○薬を飲む時間で食前、食後、食間がありますが、具体的に教えてください

食前……食事をする前の約３０分以内に飲みます。

食後……食事を食べ終えてから３０分以内に飲みます。
＊食事の影響を受けない薬でも、飲み忘れを防ぐため食後服用と指示されることがあります。　⇒何かの理由で食事を一食抜いた時でも、同じ時間に薬は飲んでもらった方が良いです。

食間……食事と食事の間に飲みます⇒前の食事から約２時間後に飲みます。

[その他、食直前、時間ごと、起床時、就寝前、頓服（屯服／とん服）、等があります]

○医師でもらった薬を取っておいて同じような症状の時に飲んでもよいですか？

いけません。
同じような症状であっても、同じ病気でなく、別の薬が必要な場合もあります。

○服薬するべき時間に飲み忘れた場合には、いつ飲めばいいですか？

１日１回の薬を飲み忘れた場合

気づいたのが６～７時間以内なら……その時点で１回分を飲み、次の日から、いつも通りに服用する。

気づいたのが半日以上たっていたら…その日の分はとばして、次の日から、いつもの通りの時間に服用する。

１日２回の薬を飲み忘れた場合

気づいたのが３～４時間以内なら……その時点で１回分を飲み、次の回から、いつも通りの時間に服用する。

気づいたのが４時間以上たっていたら…１回分をとばして、次の回から、いつも通りの時間に服用する。

１日３回の薬を飲み忘れた場合

気づいたのが１～２時間以内なら……その時点で１回分を飲み、次の回から、いつも通りの時間に服用する。

気づいたのが２時間以上たっていたら…１回分をとばして、次の回から、いつも通りの時間に服用する。

☆ただし、ピル（経口避妊薬）や糖尿病の薬は飲み忘れた場合の対応によって、効果が確実でなくなり、副作用が出ることがあります。薬によって、対応が異なることがあるので、予め確認しておくこと。

☆飲み忘れたからと言って、２回分の薬をまとめて飲むのは危険です。

湯田中学校は、事務室前の入り口にあります。