

# 2月

# ほけんだより

令和8年2月  
掛川特別支援学校  
御前崎分校 保健室

## 学校保健委員会を開催しました

2月13日に学校保健委員会を開催しました。学校での生徒の様子を保護者の皆様と共有し、講師の先生から生活習慣に関する御指導をいただきました。



校長より

高等部での生活は、社会へ出るための大切な準備期間です。卒業後に自立して生活していくためには、正しい生活習慣を身につけることが不可欠です。子供たちの健康、そして社会生活に向けて学校・家庭・地域で手を取り合っていきましょう。

## 分校生徒の健康課題について～健康診断と生徒アンケート結果より～

### 良いところ

心音心電図検査等  
5項目の精密検査  
事後受診率100%!

朝食を毎日食べている!  
体重測定結果の確認◎

「運動後はスッキリする」「運動が好き」な生徒が多い!

約6割が「十分な睡眠が  
取れている」と回答。  
入眠もスムーズ!

視力検査・歯科検診の  
事後受診率40%台

生徒が健康診断の  
結果を把握できていない

### 課題

おやつや間食、飲料の  
選び方

2割弱が中等度肥満以上

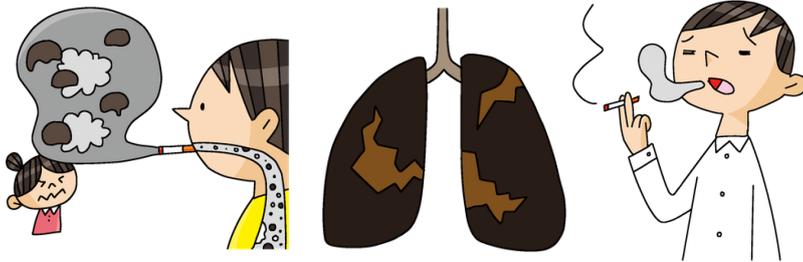
講演：働く人が身に付けたい生活習慣～健康づくりとがん予防の第一歩～

講師：菊川市立総合病院産婦人科 城向 賢 医師

## 15歳～40歳は 「医療との空白世代」



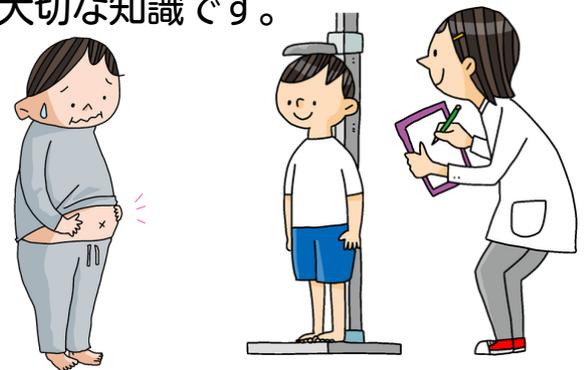
この時期は学校や仕事、家庭で忙しく、受診率が低い時期です。この病院に行かない時期に、いかに生活習慣を整え、自己管理能力を身につけるかが、5年後、10年後、20年後の健康を大きく左右します。がんや生活習慣病のリスクは知らず知らずのうちに積み重なっていきます。だからこそ、一番そばにいる保護者の方や教員の気づきや関わりが、子どもたちの将来の健康に直結するのです。



## 喫煙・感染症と環境

がん原因の20%以上を占める「喫煙」。子どもがタバコを吸うきっかけの1位は「家族がタバコを吸っていて身近にあったから」です。御前崎・菊川市は県平均より男性の喫煙率が約10ポイント高い状況だそうです。喫煙は本人の意志だけでなく、環境要因が大きく影響します。そのため、地域全体で子どもたちがタバコを目にしない環境を整えることが、彼らの将来の健康を守る鍵となります。また、ワクチン（HPVやB型肝炎）で防げるがんや感染症があることも、知っておきたい大切な知識です。

## 「中高生の肥満」は 大人に引き継がれる



思春期の体重管理も重要です。幼児期は、横への成長と縦への成長を繰り返しながら大きくなる時期であり、この時期の肥満は成人まで引き継がれにくいですが、中高生時代の肥満は、約8割がそのまま成人期の肥満につながります。今の生活リズムや好みも、一生の健康を左右するのです。

適切なBMIの維持が、がんだけでなく、他の病気の予防にもつながります。

## 保護者だからできる関わり

### ～親の健康こそが、子どもへの最高のプレゼント～

親は子どもにとって一番身近なモデルです。**親が健康に気を配り、楽しそうに生活する姿を見せることが、子どもへの最高の予防教育になります。**

また、子どもの SOS に気づいてあげることも大切です。**食事や睡眠、行動のちょっとした変化は、言葉以外の SOS** です。それを感じ取れる関係性を築くために、夕食時だけはスマホを置いて向き合う、親自身の失敗談を話してみる、といった工夫から始めてみてください。



当日の質疑応答より、保護者の方々のお悩みに対する城向先生のアドバイスをご紹介します。



20歳からの子宮頸がん検診、怖いイメージが…娘にどう説明して連れて行けばいいですか？

婦人科検診はどうしても緊張するものです。お母様が体験されているのであれば、その体験談を交えながら、「**自分自身の体を守り、がんを早く見つけるためのポジティブな行動なんだよ**」と伝えてあげてください。

「20歳になって大人になった証として、受けてほしいんだ」というメッセージが伝わると良いですね。

現場では、我々医師だけでなく、女性の助産師や看護師が必ず付き添います。次に何をやるか一つひとつ声掛けをしながら進めますし、本人が「今日はやりたくない」と思えば、無理強いはしません。まずは相談という形でも大丈夫ですので、安心してお越しください。





生徒の兄が成人してタバコを吸っています。健康が心配でストレートに言うと怒ってしまうのですが、どう関わればよいのでしょうか？

心理学には「行動変容」の5つのステージがあります。今は何を言っても響かない「無関心期」なのだと思います。この時期に強く言うのは難しいですが、友達の禁煙やパートナーの言葉など、何かのきっかけで必ず「関心期」に変わる瞬間が来ます。

そして本人が少しでも興味を持った瞬間に、「そういえば禁煙外来ってあるみたいよ」と適切な情報をスッと渡せるように準備して、それまでは家族として待ってあげるのが一つの方法です。我々医療職も、その「タイミング」が来るのを一緒に待つ姿勢で診療しています。



子どもが就職してから、どのような運動を続けていけばよいのか知りたいです

科学的根拠に基づく生活習慣病予防に有効な身体活動量は、  
○1日60分以上の身体活動 ○1日8,000歩以上 が目安とされています。  
ただし、短時間の積み重ねでも健康増進効果は認められており、週に1回の運動でも効果が報告されています。  
大切なのは「完璧にやること」よりも、「自分のライフスタイルに合わせて続けること」です。ストレッチだけでも十分意味があります。YouTubeや書籍などを参考にしながら、まずは始めてみる・続けてみるのがとても重要です。