学校保健委員会だより

平成３０年2月２８日
光が丘第一中学校
保健室　矢島　緑

２月８日(木)　学校保健委員会　開催

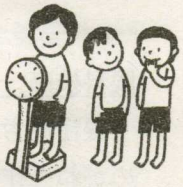
平成２９年度学校保健委員会を開催いたしました。その内容をご報告いたします。

＜出席者＞
保護者の皆様
学校医　杉山先生、眼科校医　小林先生、歯科校医　吉積先生、学校薬剤師　藤田先生
校長、副校長、生活指導主任、養護教諭、栄養士

議題１．今年度の学校保健活動報告　（養護教諭、矢島より）

１．学校保健年間計画

今年度も計画通り、全ての健康診断を終えました。今月は、２年生スキー教室の保健調査・健康観察や、次年度食物アレルギー調査を進めています。



２．定期健康診断の結果

・身長・体重は、１年男子は都平均より低く、その他は都平均より高い値となりました。

・視力検査では、めがね・コンタクト装用者が全体で 30.8%おり、特に３年生は多く 41.5%でした。裸眼視力では、0.7 以上(A･B)の生徒が全体で 48.0%、0.7 未満(C･D)の生徒が 21.1%でした。矯正・裸眼視力において、C･D だった生徒には、受診勧奨のお知らせを配布しました(対象 90 名)。その内、未受診の 52 名を対象に、秋の視力検査を実施し、再度受診勧奨のお知らせを配布しました。その後受診率は向上し、１月末現在 61.1%でした。

・腎臓病検診は、1,2,3 次検査は区の医療センターでおこない、その後専門医へ紹介となります。

・歯科検診では、歯周疾患の生徒が全体の 39.0%いました。むし歯のある生徒は 28.2%でした。受診勧奨のお知らせ配布は 184 名(全体の 71.0%)でした。今年度も秋の歯科検診を実施し、未受診の生徒等対象者を限定して 63 名に実施しました。その後再度受診勧奨のお知らせを配布し、受診率は１月末現在全体で 47.3%でした。1,2 年生は 54～55%ですが、３年生の受診率は伸び悩み 31.9%でした。受験に向けて忙しい日々ですが、子ども医療証の使用は中学卒業(3 月末まで)です。**受診勧奨のお知らせをもらったらすぐに受診していただきますようお願いします。**

・貧血検査は１年生希望者 54 名に実施しました。

・色覚検査は２年生希望者 50 名に実施しました。移行期間が終了し、来年度以降は小学校実施となります。

3．けがの発生・病院受診状況（4月～1月）

・全３８件中、１年生８名、２年生13名、３年生17名でした。

・傷病別件数では、骨折(ひび等含む)15件、捻挫・靭帯損傷15件、突き指３件、その他５件でした。

・学校管理下でのけがの発生には、日本スポーツ振興センターが適用となります。学校のけがにより病院へ受診したと報告を受けたら書類をお渡しします。ご不明な点は保健室までお問い合わせください。

4．感染症による出席停止状況

・昨日までの学校閉鎖ののち、本日から登校となりました。大変ご心配おかけしました。

・1月のインフルエンザ罹患者は全部で23名でした。

・2月5日(月)、インフルエンザによる欠席者が28名、他病欠が15名と急増し、早退者の中にもインフルエンザ罹患した生徒も見られ、保健室来室者も相次いだため、5日給食後午後カットしました。
翌日6日(火)は欠席者が38名、引き続き早退者、保健室利用者が多かったため、6日給食後から7日終日全校閉鎖の措置をおこないました。全学年に渡り罹患者が見られたことや新たにかかる生徒が急増したため、全体的な措置となりました。その他にも部活動自粛や校内での換気、手洗い、アルコール消毒の実施等対応をおこないました。本校ではＢ型感染が大多数でしたが、中にはA、B型両方罹患する生徒もいました。
…お陰様で8日(木)～9日(金)には減少し、週明け13日(火)若干名となりました。その後流行は見られません。

5．保健室処置状況（4月～1月）

・一日平均、内科的2.9名、外科的2.3名、全体で5.2名でした。学年差はあまり見られませんでした。

・内科的の症状では、休み時間定期的に保健室で検温し授業を受けながら様子をみる場合、または一時間保健室で休養し教室へ戻る場合、休養後も症状が回復せず保護者へ連絡して早退する場合など、症状に応じて判断しています。外科的症状では、保健室による処置のみのものや、保護者に連絡し家庭で継続的に様子をみてもらうもの、すぐに受診が必要なものを判断して、必要に応じて保護者へ連絡しています。

6．学校環境衛生検査結果　（学校薬剤師　藤田先生より）

・夏の換気及び保温では、冷房27℃設定で29℃あり、基準値内ですが暑く感じました。

・冬の換気及び保温では、授業開始20後には二酸化炭素濃度が基準値(1500 ppm)より上回りました。引き続き窓とドアの換気をして空気の通り道を作るよう指導しました。

議題２．テーマ「セルフメディケーション～自分の健康は自分で守る～を考える」

１．保護者アンケート(12月実施)結果　（養護教諭・学校薬剤師より）

:「セルフメディケーションハンドブック」等配布資料あり

セルフメディケーションとは…

（WHOの定義）

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」

ポイントは３つ、①自分の健康状態を知る

②規則正しい生活に心がけ、健康の保持増進を図る

③正確な知識を持ち、専門家を活用しながら市販薬を上手に使う

ＰＴＡ運営委員を対象とした保護者アンケート(12月実施)では、28名から回答を頂きました。

①自分の健康状態を知るについては、「自分の体の健康状態」を「ほぼ良好な状態」と回答する人が多数だったものの、「自分の体で不調を感じたり悩んだりしている内容はありますか」の問いに、「肩こり、腰痛、冷え、眼精疲労等」の不調を抱えていることが分かりました。体のどこかに不調を抱えながらも、全体として健康な状態であると感じている人が多いことが分かります。さらに、「一年以内に健康診断を受けましたか」の問いには「受けた」２０、「受けていない」８でした。また、「最近骨密度を測定したことがありますか」では、「ある」５、「ない」２３でした。年代に応じた健康診断や検査を、選択して受けることの必要性を感じました。

②規則正しい生活に心がけ、健康の保持増進を図るについては、半数以上の方が「日々取り組んでいることがある」と回答し、軽い運動や食事、睡眠、感染症予防、ストレス発散の具体的取組について答えていただきました。

③正確な知識を持ち、専門家を活用しながら市販薬を上手に使うについては、「あなたは体調がすぐれないと感じたときにすぐに病院へ行きますか」の問いに、「行く」８、「行かない」２０でした。また、「かかりつけの薬局(薬剤師)がありますか」の問いに、「ある」１２、「ない」１６でした。不調を感じたときに、すぐに病院へ行かない程の軽度な場合には、的確な薬を正しく使用するために、わからないことはかかりつけ薬局や薬剤師に相談をしながら市販薬を選ぶ知識を持つことが大切です。

最後に2017年１月から始まった「セルフメディケーション減税(医療費控除の特例)」については、従来の医療費控除制度（自己負担した医療費の合計が年間10万円）を超えることがなかった人でも、対象となるＯＴＣ医薬品の年間購入代金が１万2000円を超えれば、セルフメディケーション減税を受けられることがあります。対象となる人(健康診断等を受けている人)や上限額があるので、詳しくは当日配付資料を参照してください。

2．区の健康診断について　（光が丘保健相談所　保健師　本間　紀子様）

：「練馬区健康手帳」「がん検診等のご案内」「ねりま区報」等配布資料あり

大人の健康管理に活用してもらいたい「練馬区健康手帳…各保健相談所等で配布」に沿ってお話をいただきました。区が実施する健康診査（練馬区独自の30歳代健康診査を含む）については、対象となる方に毎年案内が郵送されます。また、健康組合等加入の40歳以上で区の健康診査の対象とならない方には、区がん検診等の案内が郵送されます。毎年4月1日付けのねりま区報に詳細が載っているので参考にしてください。手帳には、特定健康診査、各種検診結果等の記録欄があり、さらに血圧・体重・歩数・野菜摂取量・睡眠を年間記録できる健康日報欄もあるので、一冊で健康管理ができます。

がん検診は種類によって年齢対象者が決まっています。乳がん検診においては練馬区の受検率が低いという課題があります。40歳以上で隔年検診できますので、ぜひ進んで乳がん検診を受けてください。

3．各校医講話

内科校医　杉山先生：「肩こり・腰痛・冷えの治療法や骨粗鬆症について」

受診・治療が必要なものとして、肩こりは、頸椎からくる肩と腕のしびれ。腰痛は、感染(脊柱管)、がん転移、しりもち等による骨折。冷えは、手が白くなるレイノー症候群が見られる膠原病、指先が青くなる血行障害があげられます。

骨粗鬆症は、骨量のピークである20歳までに骨密度を増やす必要があり、カルシウム摂取と運動(踵に刺激のある)が大切です。女性は閉経後女性ホルモン減少が進み、骨粗鬆症によるいつのまにか骨折になりやすい。骨密度測定には、踵で計るものもあるが、大腿骨骨密度測定(デキサ)がより正確です。

眼科校医　小林先生：「眼精疲労・色覚異常について」

眼精疲労の原因は様々あり、屈折異常・遠視・老眼・眼位異常などがあります。めがねを作る際は、度数だけでなく、左右黒目中心幅に気をつける必要があります。

色覚異常は、色がわからないわけではなく、赤と緑などの色の比較がうまくできません。訓練で生活に困らないよう色の閾値がわかるようになりますが、治すことはできません。進学・就職は昔ほど制限がなくなってきています。

歯科校医　吉積先生：「歯肉炎について」

本校の歯周疾患は39%と報告があったが、一般的に小中学生は約40%、大人は約50%と言われているので、おおよそ本校の歯周疾患者も平均的であると言えます。

歯みがきのポイントは、歯ブラシを歯に垂直に当てること、歯と歯ぐきの境目に当てること、歯1,2本を1カ所とし20回磨くこと、強い力だと毛先が逃げてしまうので弱い力で当てること、夜寝る前の歯みがきはしっかり丁寧におこなうこと、ほとんどの歯磨き粉にはフッ素(虫歯予防に絶対的効果有り)が入っているので、歯磨き粉を使った方がよいこと、の6つがあります。歯ブラシは1ヶ月に一度交換するのがよく、高級なものでなくても新しいものならしっかり磨きやすい。歯肉炎等がなければ少し硬めのものが良いでしょう。電動歯ブラシは特別勧めてはいません。定期的に歯医者さんでブラッシングしてもらった方が良く、歯みがきの癖で歯ブラシが当たっていない箇所のところを診てもらってください。