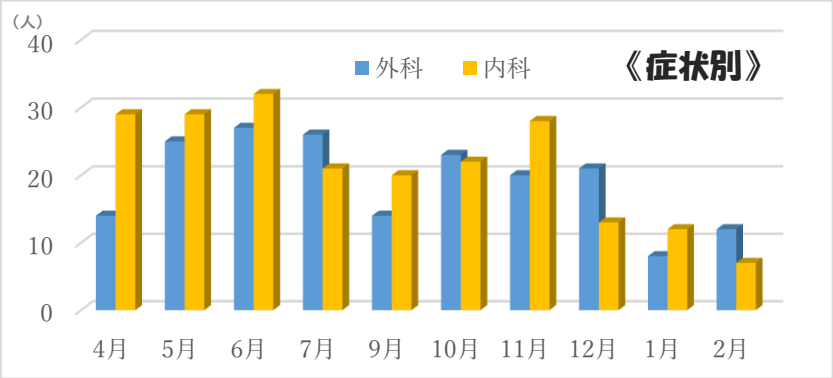
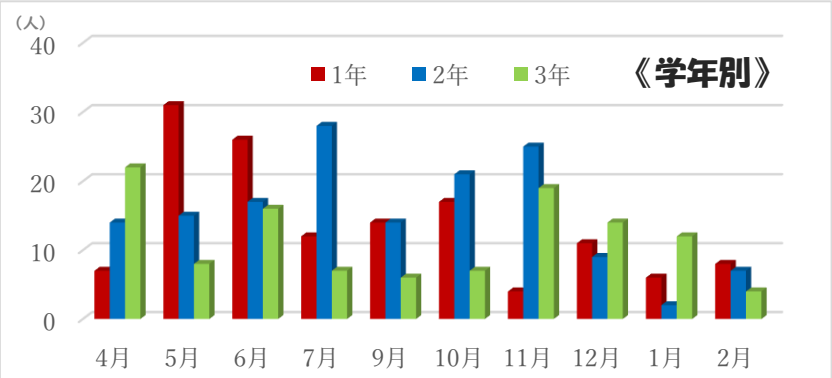
～ 学校保健委員会 特別号 ～
令 和 4 年 3 月 1 7 日
光が丘第二中学校　保健室

だんだんと暖かくなり、やっと春らしくなってきました。今年度も残りわずかとなりましたが、１年を振り返ってみてどうでしたか？引き続き生活リズムを整えて、少しずつ新年度の準備をしていきましょう。

３月号では『学校保健委員会 特別号』として、保健室の来室状況や健康診断の結果を一部ご紹介します。また、１２月に募集した学校医・学校薬剤師の先生方への質問にも回答していただきました。盛りだくさんの内容となっていますので、最後までお楽しみに！





今年度は内科・外科の来室数にさほど差はありませんが、一番多かった来室理由は昨年度同様「頭痛」でした。学年別にみると１学期は１年生、２学期は２年生、３学期は３年生の来室が比較的多く、非常に興味深い結果となりました。

身体計測結果のまとめ

		身長〔cm〕			体重〔kg〕		
		本校	全国平均	差	本校	全国平均	差
男子	1年	154.3	154.3	±0.0	43.8	45.8	−2.0
	2年	161.1	161.4	−0.3	48.4	50.9	−2.5
	3年	165.4	166.1	−0.7	52.9	55.2	−2.3
女子	1年	150.9	152.6	−1.7	43.0	44.5	−1.5
	2年	156.5	155.2	+1.3	48.4	47.9	+0.5
	3年	158.2	156.7	+1.5	49.0	50.2	−1.2

文部科学省「令和２年度学校保健統計調査」より抜粋した全国平均値と比較しましたが、調査が例年より遅い時期に実施したためか、全体的に全国平均の数値が高いと考えられます。その全国平均値と比べると、男子は身長体重共に下回っていますが、女子は２年がいずれも上回る結果となりました。

➡

学校医・学校薬剤師の先生方への質問コーナー☆彡

ほけんだより１２月号で、学校医・学校薬剤師の先生方への質問を募集しました！ご協力ありがとうございました。お忙しい中、学校医・学校薬剤師の先生方にご回答いただいたので、ご紹介します！

学校医　内科　加藤　貞明　先生への質問回答

Q1. 手洗いをこまめにすることで、コロナウイルス等の感染予防にどのくらいの効果がありますか？

A. 手洗いは新型コロナウイルスの主な感染経路として、「接触感染」と「飛沫感染」が考えられています。
手洗いは接触感染の予防として大変効果があると思います。新型コロナウイルスだけでなく、あらゆる感染症の予防の基本です。接触感染はウイルスに感染している人が、咳やくしゃみをした際にそれを押さえた手にウイルスが付着し、その手で触れたところ（ドアノブ、手すり、キーボード、スイッチ、エレベーターのボタン、つり革など）を他の人が触り、自分の目・鼻・口などに触ることで感染します。帰宅後、食事の前、トイレの後など、こまめに丁寧に手洗いしましょう。また、手洗いのできない時、アルコール消毒も有効です。

Q2. 学校でうがいができないときは、どうすればいいですか？

A. うがいは咽頭に付着したウイルスを洗い流し、飛沫感染を予防します。飛沫感染はウイルスに感染している人が、咳、くしゃみ、会話などをすることによりウイルスを含んだ唾液、飛沫が周囲に飛び散り（普通の会話でも小さな飛沫が1～2m飛ぶと言われています）、その飛沫をそばにいる人が口・鼻から吸い込むことで感染します。学校でうがいが出来ない時は、飛沫感染を予防するために、マスク、咳エチケットを心掛けて周囲の人との距離を十分にとりましょう。

Q3. 食べるとコロナウイルスにかかりにくくなるものはありますか？

A. コロナウイルスにかかりにくくなる食べ物はわかりません。ただ、偏食なく食事を摂取することは大切だと思います。私たちの体には、病原体から体を守る免疫が備わっています。体調を整え、免疫の働きを保つことが感染予防のために大切です。普段からバランスの良い食事、睡眠、適度な運動を行い、体調を整えましょう。

Q4. 病院にインフルエンザ等にかかっている人が来た際、うつらないようにどのような対策をしていますか？

A. インフルエンザ等の感染症、疑いのある患者が来院した時は、他の患者に感染しないように診察前後は別室に待機していただきます。診察時はマスク、ゴーグルを着用します。診察後は診察室の換気、消毒、手洗い等を行い、感染予防します。

学校医　歯科　佐藤　和典　先生への質問回答

Q1. 学校の健診で先生が使っている用語の意味を教えてください。

A. 小・中・高で実施される学校歯科検診では児童生徒健康診断表に記載される記号がいろいろあります。これらの記号の示す意味について説明します。

- 斜線（／）：健全歯、現在歯。
- シーオー（Co）：初期虫歯と呼ばれ、厳密にはむし歯ではなくむし歯になりかけいる状態を意味し、そのまま放置するとむし歯に進行します。
- マル（○）：処置歯。既に虫歯の治療をしてある歯、現在治療中の歯。
- サンカク（△）：喪失歯。虫歯、歯周病で失った歯（乳歯には使わない）。
- バツ（×）：要抜歯乳歯。抜歯をする必要のある乳歯や永久歯。
- ジー（G）：歯周疾患罹患者。歯肉炎で精密な検査や治療のために受診が必要。
- サ/マルサ㋚：サホライド塗布歯。サホライド（虫歯進行止めの薬）が塗布されている歯。
- シ/マルシ㋛：シーラント処置歯。歯の咬面にシーラントという虫歯予防処置が施されている歯。

この他にも学校検診では、「歯列・咬合・顎関節の状態」や「歯肉の状態」、「歯垢の状態」をそれぞれ、0・1・2の3段階で評価していきます。

学校医　耳鼻科　大木　光義　先生への質問回答

Q1. 鼻をかんでも詰まりがとれないときはどうしたらいいですか？

A. 鼻腔内の腫脹が原因と考えます。自宅で簡単に出来る処置として、蒸しタオルを使い暖かい蒸気を吸い込むと改善はします。長引く時は耳鼻科受診を！

Q2. 鼻水が止まらないとき、薬を飲む以外に方法はありますか？

A. アレルギー性鼻炎なら、入浴すると軽快します。感冒（かぜ）の可能性がある時は、2～3日で止まるので、鼻をかんで待つのも一つの手でしょう。

学校医　眼科　冨満　賢木　先生への質問回答

Q1. ドライアイを治す方法はありますか？あったら教えてください。

A. ドライアイの原因によって、温罨法・点眼薬・涙点プラグ等の治療方法があります。
目を温めると症状が軽くなることがあります。家で試してみてください。

Q2. コンタクトレンズが入らないときはどうしたらいいですか？

A. まずは落ち着いて深呼吸をしましょう。そしてレンズの裏表を確認し、お椀の形に整えて指先にセットします。それから黒目が十分に露出するように眼瞼を開いて、ゆっくりもう一度やってみましょう。

Q3. 暗いところで作業をしたら、どのくらい目が悪くなりますか？

A. 残念ながら、暗い部屋だとどのくらい目が悪くなるかという研究は難しいので答えがないのですが、他の実験結果を紹介します。白い紙（白バック）に黒で書いてあるものを見た場合、室内の明るさ（照度）が低下すると白バックの輝度が低下して、コントラストが低下します。コントラストの低い文字媒体を読むと読書速度が低下し、眼疲労が起きやすい事がわかっています。この点からは紙の本を読むときには室内光は明るいほうが良い事になります。
しかし近年はスマートフォンやコンピューターで文章を読むことが多く、この場合はバックライトがあるので画面の輝度と室内照度のバランスが重要になってきます。画面の外の輝度と画面の輝度に大きな違いがあると視線を移動したときに、順応の切り替えが必要になり、眼疲労をきたしやすいとされているので、室内照度は画面の輝度と同程度にするとよいと考えられています。どんな作業をするにしても室内の明るさは必要という事ですね。

Q4. 視力が低下する特徴は何ですか？

A. 子供にみられる特徴として、近方作業が長い、姿勢が悪い、屋外活動時間が短い、生活が不規則、などがあります。

Q5. 目薬は何種類くらいありますか？

A. 点眼薬と軟膏が主になります。（その他に眼の中に注射する治療法もあります。）目の病気はおおまかに、結膜炎（細菌性・ウイルス性・アレルギー性）、角膜疾患（感染症・ドライアイ）、白内障・緑内障・ぶどう膜疾患・網膜疾患などがあります。代表的な点眼薬の種類としては、抗菌薬（16 種）、抗アレルギー薬（12 種）、角膜治療薬（7 種）、白内障治療薬（2 種）、緑内障治療薬（32 種）、ステロイド薬（6 種），非ステロイド抗炎症薬（6 種）等あります。

Q6. 目が悪くならない方法を教えてください。

A. **（R2年度）視力を保つために、どのようなことが大切ですか？に対する回答→**
「正しい姿勢で勉強や読書を行う」「読書、スマホ、ゲームなどは休憩をとりながら行う」「屋外活動を積極的に行う」「早寝早起きをする」 等に気を付ける事が大切です。

Q7. 目が良くなる（視力が上がる）方法はありますか？,視力は戻りますか？回復法があれば教えてください。

A. **（R2年度）視力が良くなる方法はありますか？に対する回答→**
残念ながら現在の医学では近視を治すことはできませんが、近視の進行を予防するための研究を紹介します。
「低濃度アトロピン点眼薬（毛様体弛緩作用）」「オルソラケトロジー（夜寝る前に装用して角膜形状を矯正するコンタクトレンズ）」「多焦点ソフトコンタクトレンズ」 等が研究されています。しかしまだ効果については結論が出ていないので、Q6の事に気を付け、眼を大切にして視力が下がらないようにしましょう。

➡

学校薬剤師　尾崎　かをり　先生への質問回答

Q1. 薬はどうやって作るのですか？

A.（R2年度）薬はどうやって作るのですか？に対する回答→

薬は医薬品製造業の許可を取得した場所で作っています。主な成分は原薬（有効成分）、添加剤（薬の形を整え、溶ける時間などを調節する部分）があります。薬によって製造工程は異なりますが、大まかには原料から原薬を抽出→添加剤と合わせる→充填→製品試験→完成のながれになります。

Q2. 薬の種類はどのくらいありますか？

A.（R2年度）薬は約何種類ありますか？に対する回答→

薬は、処方箋が必要な医療用医薬品、処方箋が必要ないが薬剤師による指導が必要な要指導医薬品、インターネットでも購入できる一般用医薬品があります。医療機関で保険診療に用いられる医療用医薬品は2020年4月時点で約1万5千種類あります。新薬の開発などもあり、日々医薬品の数は増加しています。

Q3. 薬剤師になるために、何種類薬を覚えないといけないですか？

A. 現在存在する医薬品数は2万数千種類あります。すべてを覚える必要はないですが、6～7割程度は覚える必要があります。大学で薬学部に入ると自然と覚えていきます。薬は構造が似ているもの、効き方が似ているもの、使用用途毎等様々な分類に分かれています。薬の分野だけに限ったことではありませんが、1種類覚えたものを軸に、関連事項を派生させて覚えていくといいと思います。薬剤師を目指すうえでは薬の種類だけでなく、化学構造、副作用、身体の構造、薬が身体に入ってからの仕組み、病気の様態、検査値、法律なども学ぶ必要があります。

Q4. どうして薬剤師になろうと思ったのですか？

A. 初めは自分が風邪を引いた時に薬を飲んで治ったのをきっかけに、飲んだ薬について興味がわきました。薬や病気について調べるうちに、自分が薬を通して病気を患っている人を支えたり、薬で病気が治っていく様子を見たいと思い、薬剤師を目指しました。薬剤師は薬局、病院だけでなく、医薬品開発、学校薬剤師など日常の多岐にわたる分野に携わっています。薬剤師を今後目指すのであれば、薬剤師になった後何をしたいのか目標をもつといいと思います。

学校医・学校薬剤師の先生方は、常に皆さんの健康を考えてくださっています。春の健康診断をはじめ、今後も様々な場面でお世話になるかと思います。お会いした際にはぜひ元気にあいさつをしてくださいね！！

保健委員会からのお知らせ

後期保健委員会では、毎月の話合いの中で「生活リズムの乱れ」や「授業中の居眠り」等がよく課題に挙がっており、それを少しでも改善するために、お便りを作成しました。
各クラスのClassroomに載せましたが、こちらのQRコードからも見ることができます。➡
お便りを読んで睡眠の効果を理解し、効率よく睡眠をとってほしいです。
あと少しで３学期が終わりますが、しっかり睡眠をとり、新学期に備えましょう。　　後期保健委員会より

コロナの猛威は止まりませんが、皆さんのパワーで、今年度1年間を乗り切ることができました。
来年度も健康に過ごしましょう！

保護者の皆様

1年間、本校の保健活動にご理解・ご協力をいただきまして、ありがとうございました。今年度はさらに新型コロナウイルスが猛威をふるい、保護者の方々にはご心配をおかけする場面が多々あったかと思いますが、学校生活に制限がありながらも、お子様が充実した1年を過ごせるよう教職員一同努めてまいりました。

ご家庭でも、毎日の検温や日々の感染症対策にご協力いただきありがとうございました。引き続き、本校でも感染症対策に努めてまいりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。改めまして、1年間ありがとうございました。