

# 3月 保健だより

令和5年3月1日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

## 学校保健委員会を紙面開催しました！

学校保健委員会とは、学校や地域・家庭と連携を図り、子どもたちの健康について考える会です。

毎年本校でも開催している学校保健委員会ですが、今年度も感染症予防のため紙面での開催となりました。

今年度は「定期健康診断について」というテーマで、保健委員会の生徒が定期健康診断について調べ、スライドを作成し、各校医の先生方にご覧いただきました。また、定期健康診断の各項目について生徒から質問を出してもらい、各校医の先生方に回答していただきました。以下に生徒の作成したスライドと各校医さんへの質問をご紹介します。



### 1.なぜ健康診断をするのか

□学校保健安全法という法律では  
「学校においては毎学年定期児童生徒等の健康診断を行わないといけない」とされています。  
そのため健康診断を定期的に行い、健康かどうか調べるために行います。

□そして健康診断の理由として

- ・体の発育発達の様子や健康状態を調べる
- ・病気や異常の早期発見し、早期治療につなげる
- ・自分の体を知り関心を持つきっかけを作る
- ・健康に過ごすための目標を見つける

などといった目的があります

### 2. 健康診断の項目について ~健康診断の重要性~

アンケート・・・全員  
身長・・・全員  
体重・・・全員  
栄養状態・・・大学生は検査項目から除くことができる  
脊柱、胸郭四肢・・・大学生は検査項目から除くことができる

このように、大学生は身体の発達などのことから、検査項目から除くことができる項目が多い。

### 3.健康診断の重要性

身体測定・・・身長、体重など体の成長の様子  
内科検診・・・栄養が取れているか、心臓や肺の音  
運動検診・・・骨や関節、筋肉に異常がないか  
眼科検診・・・目や目の周りに病気がないか  
歯科検診・・・虫歯がないか、歯肉や歯垢の状態、歯並び

このように、健康診断には様々なメリットがあります。  
是非健康診断を受けてみましょう！

### 4.身体計測 ①R4年度の結果の分析

石西生 体位測定平均（男子）

身長	154.6cm	162.3cm	165.6cm
体重	44.8kg	50.8kg	54.1kg

### 4.身体計測 ①R4年度の結果の分析

石西生 体位測定平均（女子）

身長	152.5cm	156.2cm	156.9cm
体重	43.6kg	48.1kg	49.7kg

### ・体位測定平均を見て・

- ✓比較的、中1と中2の間で身長差と体重差がみられた。
- ✓石西生の体位測定平均をみると、中2と中3の体型があまり変わらないと感じた。
- ✓女子の体重は3学年を比較するとあまり差はないが、男子の3学年を比較すると少し平均から体重差がみられた。
- ・全体的に男子と比べ、女子のほうが痩せ気味の人が多い。
- ・全学年で、女子は高度肥満がいないが、男子は1%から2%ほど高度肥満の人がいる。
- ・全校生徒でみても、標準の体重の人がほかの割合と比べ圧倒的に多い。

4.身体計測 ②なぜこの検診を受けるのか？

身長



なぜこの診断を受けるのか？

健康状態を知るうえで、とても大切な検査だからです。調べることによって、注意すべき疾患が分かったり、健康の指標にもなります。

なにを調べるために 行う？

身体計測は、身長・体重から肥満度を計算し、腹囲でメタボリック（内臓脂肪）症候群であるかを調べます。また、既往歴、治療中の病気を確認することで当日の検査が安全にできるか確認します。

4.身体計測 ②なぜこの検診を受けるのか？

体重



なぜこの診断を受けるのか？

消化・吸収の状況、疾患の経過および体力の状態を判定するうえで大切な検査です。また、毎日測定チェックすることで肥満を予防する意識をもち自分の健康状態を知る一つの方法でもあります。

なにを調べるために 行う？

毎日の食事療法や運動療法がきちんとできているかどうか、それを手っ取り早く調べられるのが体重測定です。とくに2型糖尿病は、肥満との関係が深い病気です。できるだけ適正体重を維持するように心掛けてくことが大切です。

4.身体計測 ③正しい検診方法

身長 検診方法

- 1.（水平な床に身長計を置く。）
- 2.裸足で台に乗り、尺柱に両かかと、臀部、背の一部をくっつけ、両腕をおろして軽く顎を引く。
- 3.計測する。

4.身体計測 ④検診で見つかる病気

- ・思春期早発症
- ・成長ホルモン分泌不全性低身長症
- ・後天性甲状腺機能低下症
- ・SGA性低身長症
- ・愛情遮断症候群

など

※参考資料 財団法人 日本学校保健会

4.身体計測 ④検診で見つかる病気

- ・肥満  
肥満度の最新値が20%以上
- ・やせ  
肥満度の最新値が-20%以下

※参考資料 財団法人 日本学校保健会

5.内科検診 ①なぜこの検診を受けるのか？

皮膚状態



なぜこの診断を受けるのか？

薬剤による副作用が出現していないかどうか確かめるために行われます。発赤（はっせき）、腫脹（しゅちよう）、血管の表出などを観察し、患者にかゆみや熱感がないかどうか確認するために行われます。

なにを調べるために 行う？

身体の形態や機能に異常がないか、疾患などの徴候が現れないかを調べるために行われます。

5.内科検診 ①なぜこの診断を受けるのか？

◎目的

→なにが疾患があったときに**早期発見**するため。自分自身では自覚できていない体の内部トラブルや問題を発見するのにも役に立つ！！

◎調べること

- 1 **栄養状態**…皮膚の色、光沢、貧血の有無、皮下脂肪の状態、筋肉や骨格の発達程度について視診か触診で診察する。
- 2 **四肢の状態**…保健調査票などよりチェックのあった項目と、視診や触診により側弯症がないか検査する
- 3 **皮膚疾患の有無**…積極的な治療や配慮が必要な皮膚疾患の早期発見のため。
- 4 **心臓の疾患と異常の有無**…心臓突然死を可能な限り未然に防ぐため。

5.内科検診 ②検診で見つかる病気

- ・アトピー性皮膚炎  
「湿疹」と呼ばれる皮膚の炎症。
- ・伝染性皮膚疾患  
伝染性軟属腫（水いぼ）など

※参考資料 財団法人 日本学校保健会

## 内科検診 ③正しい検診方法



### ◎調べる方法

→1.心臓の音や呼吸の音(聴診器)

★大きくゆっくり呼吸をする

2.背骨の形や胸の骨、肋骨

★じっとしておく

背骨の形を調べるときは前に体を倒す

3.栄養状態や皮膚の様子

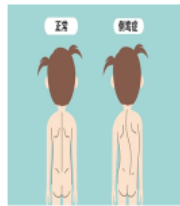
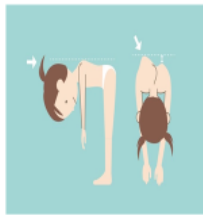
★じっとしておく

4.貧血かどうか

★医者が下まぶたの裏側の色を見る  
色が薄いと貧血の可能性がある



## 5.内科検診 (側わん) ⑤正しい検診方法



### 前屈検診

上半身裸か、下着のみにして前屈をして観察する。

お辞儀をするに従い、肩周辺・背中・腰部の順に左右の高さに差があるかどうかを前から確認する。

前屈して出っ張りがあるかどうかを調べる。

## 5.内科検診 (側わん)

### ④この検診は何を調べる?

脊椎を正面から見たときに、左右に曲がっているかを調べる。

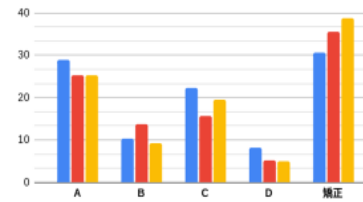
側わん症は手術が必要と判断されるような角度になっても、痛みはほとんど感じない。

しかし、進行すると直接影響を及ぼすような障害を引き起こすことがある。

## 6.視力 ①令和4年度の健康診断結果の分析

### 視力検査の結果

■ 1年生 ■ 2年生 ■ 3年生



全体的に1年生の視力が良く学年が上がるにつれ、視力が低下していくことが分かる。

しかし、3年生は他学年に比べてDが少なく、矯正を行っていることが分かる。

A:1.0以上 B:0.9~0.7 C:0.6~0.3 D:0.3未満

## 6.視力 ②なぜこの検診を受け、何を調べるのか。

### 検診を受ける理由

学校生活に支障のない見え方であるかどうかを検査する。

実は、、、

「A」以外は医学上、正常な視力に相当せず、近視、乱視、遠視、その他の眼の病気が関わっていることもあるため、保護者には「受診勧告のお知らせ」が配られ、生徒ができるだけ眼科を受診できるよう配慮されている。



[http://osaka-ganka.jp/column/column\\_05/](http://osaka-ganka.jp/column/column_05/)

## 6.視力 ②なぜこの検診を受け、何を調べるのか。

### 視力

A:1.0以上 B:0.7以上~1.0未満 C:0.3以上~0.7未満 D:0.3未満

問診票にて(幼児の場合、1つでも当てはまれば要受診)

- 顔を左右どちらかに傾ける、顔を左右どちらかに回す、あごを上(下)げる
- 眼(視線)が内側に寄っている
- 眼(視線)が外側に外れている
- 目を細めて見る
- 眼(視線)に近づいてみようとする
- T V に近づいて見る
- ももの近づけて見る
- 上目づかい(下目づかい)でものを見る
- まぶたの形(大きさ)に左右差がある
- 眼外に出ると非常にまぶしがらる・嫌がる
- 瞳の中央(奥の方)が白く光る

[https://www.nakkohoken.in/book/pdf/H130020\\_other.pdf](https://www.nakkohoken.in/book/pdf/H130020_other.pdf)

## 6.視力 ③正しい検診方法

①正しい位置に立つ

②しゃ眼鏡で左目を隠して右目で見てどこが開いているか答える

③しゃ眼鏡で右目を隠して左目で見てどこが開いているか答える

### ポイント

- ・隠している目は開けておく
- ・目を細めて見ないようにする
- ・メガネやコンタクトを使っている人はそのまま検査をする



## 7.眼科 ①健康診断の結果の分析

1年生: アレルギー性結膜炎、外斜視、内斜視、眼瞼縁炎など様々な症状が一定数現れている

2年生: アレルギー性結膜炎が数名

3年生: 外斜視、内斜視が一定数、その他も多い

※赤色の症状が学年で一番多い

内斜視の割合が最も高い

→スマートフォンの使いすぎが影響しているのではないかと





## 7.眼科 ②なぜこの検診を受けるのか？

### ・眼科検診が必要な理由

気づかないうちに視力が下がっている可能性や、何らかの目の病気に  
かかっている可能性があり、それを調べるために行われる。また、眼底  
は血管の状態を手を加えずに観察できる器官であるため、高血圧や動脈  
硬化、糖尿病性網膜症などの内科的な病気を調べるという目的でも眼科  
検診は行われている。

気づかないまま放置していると、後遺症が残る可能性がある病気もある  
そのような病気を「早期発見、治療、予防」をするために、眼科検診は  
大切な役割を果たしている。



## 8.耳鼻科 ①令和4年度の健康診断結果の分析

全校生徒の12%の人が指摘されました。

アレルギー性鼻炎Bが、41人と最も多く、  
耳垢も30人でした。検診を受ける前に耳垢  
は、耳の掃除をすることで改善できるので、  
掃除をしておくことが大切です。

## 8.耳鼻科 ②なぜこの検診を受けるのか？

### 検査の意義

大気を伝わってきた音は外耳道や中耳で増幅されて内耳に到  
達する。内耳では感覚細胞の働きで音は電気的な信号に変換  
されて聴神経を經由して、大脳の聴中枢で認識される。この  
聴覚経路のどこかに障害が起こると、聴力の障害が起こる。  
このことを難聴という。この障害は学校における教育活動や  
生活に様々な、また重大な影響を及ぼす。難聴の有無、その  
程度を検査するのが聴力検査で、気づかれていない難聴を見  
つけたり、気にわかっている難聴を確かめる検査である。

## 8.耳鼻科 ③正しい検診方法

耳鼻咽喉疾患の有無

### 方法

- 1.児童生徒等が挨拶、名前を言う際に口元をよく観察する
- 2.小さい子供には器具に対する恐怖心を与えないように耳  
から検査するとスムーズに行くことが多い。滲出性中耳  
炎の検出のために 拡大耳鏡の使用が有効である。
- 3.口腔・咽頭の観察には「あ〜」等の発声をさせると観察  
が容易である

## 8.耳鼻科 ③正しい検診方法

### 聴力検査の受け方

聴力検査では、しっかりと音を聞き取れているかを調べます。

①椅子に座る。 ★検査は右耳から始まる！

②レシーバーから音が聞こえている間、  
ボタンを押し続ける。

③左耳も同じようにする。

〈ポイント〉

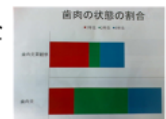
◎耳そうじをしておく。

◎レシーバーから聞こえる音はとても小さいため、静かに待つ。

## 9.歯科 ①健康診断結果の分析

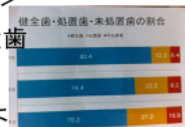
＜歯肉の状態の割合＞

- ・歯肉炎になりかけている人より完全  
になっている人のほうが多い
- ・二年生に多く歯肉炎が見られる



＜健全歯・処置歯・未処置歯の割合＞

- ・健全歯は平均約75%で高い、処置歯  
を合わせると約90%で高い
- ・未処置歯が平均約8%で思ったよ  
り多い



## 9.歯科 ②何を調べるのか

＜歯科検診で調べること＞

- ・あごの関節に異常がないか
- ・口を開けたり閉じたりして、歯並び  
やかみ、合わせの確認
- ・前歯の歯肉や歯こうの状態の確認
- ・むし歯や歯周病がないか

参考資料：健康診断で使えるしポスター

## 9. 歯科 ③検診で見つかる病気

出典 歯とお口のことならなんでも分かるテーマパーク8020  
3年ぶりの歯科治療で見つかる病気Best5!



### ①歯周病

歯茎や歯の裏側に歯石が付着して起こる  
初期は歯茎が腫れ歯肉炎に進行が進むと歯周炎になり  
歯はグラグラして強い痛みを伴う。

### ②虫歯



糖分を栄養にして酸を作り歯が溶け出したもの  
初期はエナメル質に穴があき、痛みはほぼない。重度に  
なると神経まで歯が行き、激しい痛みにつながる。最終  
的に神経も死ぬ。

### ③知覚過敏

炎症はなく何かが触れたときに感じる一過性の痛み  
歯を使っていてエナメル質がすり減り象牙質が出てきて  
敏感になっている。直す方法はいくつかある。

## 10.腎臓検診 ①なぜこの検診を受けるのか？



腎臓の検査は尿検査です。

慢性腎炎は初期には無症状で経過し、放置されると将来腎不全に移行することが知られており、学校検尿で、早期に発見されることが多く見られています。また、生活習慣の変化に伴う若年者2型糖尿病の発症も報告され、尿糖検査により早期の糖尿病の発見にもつながります。

## 10.腎臓検診 ①なぜこの検診を受けるのか？

これらの病気を早期に発見し、適切な治療と管理を受けさせ、将来の病気の重症化を予防するために検査します。



## 10.腎臓検診 ②正しい検診方法（尿検査）

正しい検査結果を得るために…前日の注意

- ・寝る前にはジュース類やビタミンC剤などを過剰に摂取しない
- ・夜遅くまで運動を行ったり同じ姿勢で座ったりしないで寝る2時間前ぐらいには横になり安静にする ※必ずトイレしてから寝る

注意

- ・朝起きたらすぐに尿を紙コップに採り（早朝第一）採尿容器に尿を吸い上げ尿がもれないように必ずキャップを閉める
  - ・必ず中間尿を採る
- 出始めの尿を捨てる→途中の尿をコップに採る（中間尿）→終わりの尿を捨てる

## 11.結核 ①検診を受ける理由

### 結核の検診を受ける理由

- ・結核の定期検診は結核のり患者が高い者や結核を発病すると周囲に感染させるおそれが高い者等に対する健康診断の義務付けることにより、結核を早期に発見し、集団感染を防ぐことを目的としている。

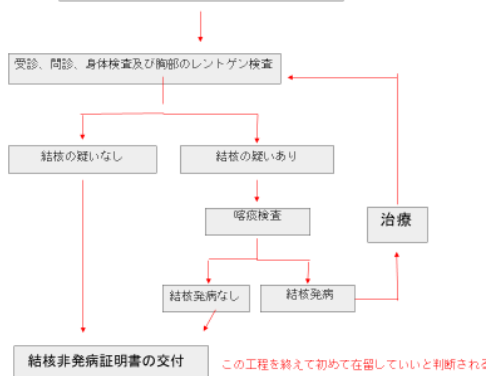
### 何を調べるためにするのか

- ・ツベルクリン反応検査や血液検査で結核菌に感染しているかどうか調べる。



### 結核検診の流れ

日本に中长期在留したいと希望している外国人対象



## 11. 結核 ②正しい検診方法

- ①血液検査で感染しているかを確認
- ②胸部X線検査で発症しているかを確認
- ③喀痰検査を行い結核菌の有無を確認

## 11.結核検診 ③検診で見つかる病気



結核とはどんな病気？

結核とは結核菌に感染することによって発症する病気

学校定期健康診断における患者発見率は低下しているが、結核は依然として感染症法にきいていされている集団感染を予防すべき主要な感染症の一つである。

このスライドで、健康診断の目的やそれぞれの健診項目の詳細について、改めて知ったり、再度確認することができました。



## \*校医の先生方への質問

### 【耳鼻科校医への質問】

「ヘッドフォン難聴」という言葉を聞きますが、難聴の初期症状などがあったら教えてください。



#### 回答

音響（騒音）性難聴と言えます。初期症状として、4K（4000Hz）周波数の聴力が低下します。（88 鍵盤ピアノの一番高い「ソ」が3236Hzなので、それより高い音）4K の耳鳴り（蟬のなき音に近似）を自覚。早期の治療を受けましょう。



耳鼻科校医  
鄭先生

アレルギーを治すには、薬を飲む以外に効果的な対処法がありますか？  
粘膜を強くする食べ物などがあれば教えてください。



#### 回答

アレルギーを治すのはとても難しいです。栄養バランスのとれた食事が大事。舌下免疫療法でアレルギー症状を軽減することができます。なるべく抗原を避ける。（例 カーペットをやめる、空気清浄機をつけるなど）家に入れないようにする。



### 【内科校医への質問】

側弯症になる原因や予防法はありますか？



#### 回答

側弯症の原因は、遺伝的要因が疑われていますが、明確ではありません。したがって予防というよりは早期発見、早期受診、経過観察が大切です。



内科校医  
田口先生

腎臓の病気の原因は何ですか？



#### 回答

先天性/遺伝性（生まれつき）、自己免疫疾患、感染症、生活習慣病、悪性腫瘍、加齢に伴う変化など多岐にわたります。



結核と普通のかぜの違いはなんですか。見分け方などはありますか？



回答

かぜは、ウイルス感染でほとんどの場合すぐに軽快します。結核は結核菌による細菌感染で、発症すると咳、微熱、倦怠感等が長引きます。



BCG 予防接種以外の結核対策はありますか？

回答

結核患者と接触しないように気をつける。健康的な生活を送り、日ごろから体力をつけておく。



具体的にどんなことで結核になってしまうのですか？



回答

結核患者の咳、くしゃみによる飛沫に含まれる結核菌が空気中に浮遊し、それを吸収することで感染します。



### 【眼科校医への質問】



内斜視の割合が最も高いのは、スマートフォンの使いすぎが影響しているのではないかと考えていますが、実際はどうですか？

回答

スマホやタブレットを長時間使用することにより、急性内斜視を生じることが報告されています。近くを見るときは、目はピントを合わせる調節と目を内側に寄せる輻輳を行います。非常に近い距離で長時間スマホを見ていると、輻輳が強くなり、遠くを見ても目が寄ったまま戻らなくなり、内斜視が生じるとされています。

本校の生徒さんの内斜視がスマホによるものかは不明ですが、幼少期からある遠視に伴う内斜視や生まれつきの内斜視の可能性の方が高いと思います。スマホによる急性内斜視の予防としては、長時間、連続したスマホ、タブレットの使用を控えることが大切です。





視力回復に繋がる食品・体操等があれば教えてください。



**回答**

目に良い食べ物、視力回復に効果のある食品として、ブルーベリー、ほうれん草、うなぎなどがよく言われており、様々なサプリメントも売られています。栄養素としては、アントシアニン、アスタキサンチン、ルテイン、ビタミンA、B1、B2、B6、B12、C、E、ベータカロテン、カルシウム、タウリン、マグネシウム、DHAなどがあります。過剰摂取が問題になるものもあるので、バランスよくいろいろな食品を摂取することが大切かと思います。

目の体操もいろいろとされています。目を上下左右に動かすのも効果があるようです。あとは、疲れたときや目が乾燥したときには、目を蒸しタオルなどで温めるのも効果的です。



**【歯科校医への質問】**

むし歯を予防する方法は、歯磨き以外にもありますか？



**回答**

むし歯はご存じのように歯・細菌・糖分の3つの輪の重なる条件で発生します。むし歯を作らないためには何よりも糖分の摂取を注意するのが一番です。次の手段としてはフッ素塗布でしょう。市販品ではフッ素入りむし歯予防ジェル・フッ素配合スプレーなどがあります。



歯並びが悪いと、見た目以外にどんな影響がありますか？



**回答**

歯列不正の影響としては、歯並びの凹凸が大きいため歯ブラシで歯垢をきれいに落とすのが難しくなります。そのため、むし歯ができやすかったり、歯周病になりやすくなりますよ。





## 【学校薬剤師への質問】



薬とサプリの違いは何ですか？

### 回答

サプリは錠剤やカプセルの形をしていても健康食品の一種です。医薬品と健康食品とでは、製品の品質（有効成分量、有害物質の混入の有無）、有効性、安全性の科学的根拠（病気の治療、治癒の証明）、そして利用環境（専門職のサポート体制）が異なります。ただし、健康食品の中には国が定めた安全性と効果に関する基準などに従って機能性が表示されている「特定保健用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3種類の「保健機能食品」があります。

健康食品には「摂取すれば健康になる」というイメージがありますが、安全性や有効性がしっかり検証された製品もあれば、全く検証されていなかったり、医薬品成分が違法に添加されていたりする悪質な製品もあります。



学校薬剤師  
井上先生

ステロイドって体に悪いのは本当ですか？



### 回答

ステロイドとは、炎症を抑えたり、免疫の働きを弱めたりする薬で「副腎皮質ステロイド薬」といい、もとは人間の体の中で作られるホルモンです。飲み薬や吸入剤、塗り薬、注射薬などがありますが、飲み薬や注射薬などを長時間使用すると、副作用が生じることがあります。ステロイドは上手に使用すれば、とてもよく効く薬です。必ず医師や薬剤師の指示通りに使い、体に起きる反応に注意しましょう。



病院で処方された薬は全部飲み切らないとダメですか？



### 回答

薬には今の辛い症状を和らげるだけの薬と症状の原因に効果のある薬、および症状を和らげると共にその状態を維持するための薬等があります。一般的な下痢止めや解熱鎮痛剤のアセトアミノフェンは今の辛い症状を和らげるだけの薬なので、症状が和らいで本人がつかなくなればやめてもいい薬と言えます。抗菌剤など症状の原因に効果のある薬は飲み切ることが大切です。花粉症などのアレルギー症状を抑える薬は、今の辛い症状を和らげると共にアレルギー反応を起こさない状態を維持する薬なので、医師の指示通り使用してください。咳止めとして出される薬の中にはやめても良い薬もありますが、頓服以上の薬は自己判断せずに、医師や薬剤師に確認してください。



先生方、多くの質問に答えていただきありがとうございました。

健康診断項目にある結核や脊柱側弯について、改めて詳細を知る機会になった  
と思います。またその他の回答についても、健康的な生活を送る上で必要な情報  
になったと思います。これらを意識して健康的な身体作りをしていきたいですね！

