

# 学校保健委員会だより

令和4年12月23日  
練馬区立旭丘小学校保健室

12月21日(水)に、令和4年度学校保健委員会を行いました。コロナ禍で紙面での開催が続いていましたが、3年ぶりに開催することができました。今回は学校耳鼻科医の長西先生をお招きし、アレルギー性鼻炎の新しい治療についての講演をしていただきました。保護者の方にもオンラインで参加していただき、旭丘小学校の健康教育について話し合いましたので、その一部をお知らせします。

## 〈養護教諭より〉

健康診断の結果から、視力の低下した児童の増加、むし歯になりかけの歯がある児童が増加しており、視力低下につながる生活の見直しと、朝晩の歯みがき習慣の確立が必要です。学校でも指導していきませんが、歯みがきや日常の生活については家庭での声かけ等をお願いします。また、健康診断後の病院受診率が低い状況にあります。疾患の中には放っておくと悪化するものもあるので、早めの受診をお願いします。

## 〈栄養士より〉

本校では旭丘中学校との親子方式の給食室で、小学校220食、中学校160食の計380食の給食を10名の調理員で作っています。給食室では毎日「残食」として給食室に戻ってきた量を計っています。個人差はありますが本校の児童はとてもよく食べます。一方で食べ慣れない食材や味、シンプルな味付けのご飯や野菜は多く残る傾向があります。給食では調理法や味付けを試行錯誤しながら、今後もいろいろな料理を出して子ども達の食経験を増やしていきたいと考えています。

## 〈講演 アレルギー性鼻炎の新しい治療について 学校耳鼻科医 長西秀樹 先生〉

舌下免疫療法はアレルギー性鼻炎の新しい療法でアレルギーの原因物質であるアレルゲンを少量から投与して、体を慣らし、体質を改善するという唯一の根治治療です。舌下免疫療法は根治が可能、舌下に錠剤を置くだけ、5歳から可能(65歳まで)、8割の患者に有効、副反応が少ない等メリットがたくさんあります。デメリットとしては最低3年間、毎日続ける必要、月1回通院が必要、2割の患者に無効、即効性(ー)、スギ・ダニの2種類だけ、採血が必要等があります。舌下免疫療法ができる病院は「烏居薬品 舌下免疫療法 探す」で検索してみてください。

現在、ワクチン接種をしていない若年層の新型コロナウイルス感染症罹患が増えています。かからない、重症化を防ぐ、まわりの人にうつさないためにもワクチンの接種を推奨します。

新型コロナウイルス感染症についてのネット情報は正しいものばかりではないため、情報の真偽を判断する必要があります。わかりやすいネット情報源については以下を参考にしてください。

- 忽那賢志(くつな さとし) 大阪大学医学部教授  
YAHOO! JAPAN ニュース、twitter、facebook
- 高山義浩(たかやま よしひろ) 沖縄県立中部病院感染症内科医師  
YAHOO! JAPAN ニュース、twitter、facebook
- 宮坂昌之(みやさか まさゆき) 大阪大学医学部名誉教授  
facebook

裏面もご覧ください→

## 〈校医の先生方から〉

早いもので今年もあと僅かになりました。コロナ禍で3回目の冬休みにこれから入ります。

今日私の所に小学校から「ほけんだより 12月号」が届きました。内容は「楽しい冬休みにするために」の生活習慣、手洗いの仕方が図入りでわかりやすく書いています。再度見直していただけると幸いです。

内科の校医としては、さらにインフルエンザワクチン、コロナワクチンの接種もお願いしたいと思います。

最後になりましたが、規則正しい生活をして風邪とは無縁の「楽しい冬休み」を過ごしましょう。

内科校医 大野大二

寒さが厳しくなりました。

以前もお話しましたが、最近は近視の子どもの増加は進んでいます。GIGA スクール構想で児童にタブレットが1人1人配布された事、ゲーム、スマホなどデジタル機器の使用が増えた事など原因はあります。またコロナ禍で外遊びが減った事も一因となっています。

これからの社会はデジタルデバイスなしには発展しないので、デジタルネイティブの子ども達の存在は重要です。

近視は眼鏡をかければ見えるので病気ではないとの認識があるかもしれませんが、しかし-6.0D以上の強度近視は緑内障や網膜剥離、黄斑疾患を起こす率が高くなります。近視を出来るだけ進めないために何かできるか大人が考えていかなければいけません。

一日2時間以上の外遊び、デジタル画面を15分見たら5メートル以上遠くを15秒見る等小学生のうちには出来る事をしてほしいものです。

眼科校医 河田 紀子

健診(就学時健診も含む)では、コロナ禍でマスク生活を余儀なくされ、やはり口呼吸をしている子どもが多く見られました。本人が気づかなくても、周りの人が見て、唇がカサカサになっていたり、唇が分厚くなっていたり、ポカンぐちになって空気が漏れるような発音になっていることでもわかることがあります。気がついたら直していきたいですね。

また、学校で給食の後の歯磨きができないので、むし歯や歯周病が増えているか不安でしたが、あまり増えていなかったのでホッとしました。しかし、Co(初期むし歯)が見られ今後のケアが大事だと思いました。学校ではフッ素使用が今の所できませんが、家庭では積極的に使っていただきたいと思います。また、かかりつけの歯科医院で定期的な歯のクリーニングとフッ素塗布を受けるだけでも歯周病やむし歯予防ができます。かかりつけ医のない方はいつでも相談に乗りますので、遠慮せずに声をかけてください。

歯科校医 沼口 隆二

コロナ禍生活も長く続いており、感染対策も日常生活の一部として当たり前となってきつつあります。その中で換気や人との距離、マスクの付け方などが日常化したものの、気の緩みから「これくらいは大丈夫だろう。自分は大丈夫だろう。」と行動を疎かにしてしまっている部分はありますか?寒くても換気をすることは大切です。慣れた日常生活の中からもう一度行動を見直し、感染予防に努めながら元気に冬を乗り越えましょう。

学校薬剤師 多胡 真理