

学校保健委員会だより

令和5年12月25日
練馬区立旭丘小学校保健室

12月20日(水)に、令和5年度学校保健委員会を行いました。今回は学校歯科校医の沼口先生をお招きし、「鼻呼吸で病気予防」についての講演とRDテスト体験をさせていただきました。学校眼科校医の河田先生、保護者の方のみなさんにも参加していただき、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、眼鏡装用児童の増加、むし歯がある児童・歯周病になりかけの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すが、歯みがきや日常生活については家庭での声かけ等をお願いします。また、視力検査、歯科検診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。

保健室の利用状況から、メディアの普及や外遊びの減少による運動機能の低下「ロコモティブシンドローム」も心配です。メディアと触れ合う時間や姿勢、外遊びの大切さについてご家庭でも話していただければと思います。

<栄養士より>

5年生に行った朝ごはん調べでは、昨年の練馬区全体の結果では10%の児童生徒が食べない日があると回答している中、旭丘小では全員が毎日食べているという、とてもすばらしい結果でした。手軽に食べられる食品を取り入れながら、食品数を増やしていった栄養バランスを整えていきたいところです。また、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供たちの食経験を増やしていきたいと考えています。

<講演 鼻呼吸で病気予防 学校歯科校医 沼口 隆二 先生>

健康診断等で子供たちのお口ポカン(口唇閉鎖不全)が気になっています。お口ポカンで口呼吸になると、歯並びや噛み合わせへの影響がある他、インフルエンザやかぜにもかかりやすくなります。また、アレルギー発症や慢性疲労にも関与すると考えられています。

今回紹介する「あいうべ体操」は口輪筋や舌を鍛え、自然に口が閉じ、鼻呼吸を促すようになります。旭丘小の子供たちにも歯科保健指導で全クラスに指導しています。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に取り組んでみてください。

RDテストは唾液中のむし歯の原因となる菌の多少を調べる検査です。菌が多い人はより丁寧な歯みがきを、少ない人も油断せず毎日の歯みがきを続けてください。

食事のときに横を向いてテレビを見ながら食べている人は顎がずれます。テレビを見るときは正面向きにしましょう。一番はテレビを見ずに食事に集中するのが良いです。

大人になってきちんと歯みがきできていない人のほとんどが子供時代に正しい歯みがきを知らなかった人です。学校では毎年歯科保健指導をしています。ご家庭でも、定期的に(少なくとも半年に1回)歯科医でクリーニングを受けてください。

裏面もご覧ください→

〈校医の先生方から〉

今年はアデノウイルスの感染者が多く出ています。高熱が出た際、コロナウイルス感染症、インフルエンザ検査のどちらとも陰性だった場合、アデノウイルスに罹患している可能性があります。毎年夏に流行する感染症ですが、いまだに流行が続いています。夏にプールで感染することが多かったので「プール熱」とも呼ばれていましたが、日常生活の中でも感染します。感染予防として、日常の手洗い・うがいが大切です。また、家族間でのタオルの共用は避けましょう。それぞれ、タオルを分けて使ってください。

眼科校医 河田 紀子

早いもので今年も残りあと僅かになりました。5月に新型コロナが5類に移行し初めてのお正月を迎えます。しかし、いまだに新型コロナも認めインフルエンザ・アデノウイルスも増加しています。

カゼとは無縁の「楽しい冬休み」を過ごすためには、手洗い・マスク・うがいを休み中もきちんとしましょう。保護者の方には家族全員の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元気に全員そろって3学期を迎えましょう。

内科校医 大野大二

スギ花粉とダニ・ハウスダストによるアレルギー性鼻炎の治療に「舌下免疫療法」があるのをご存じでしょうか？薬との違いは、根本的に治す治療であることです。有効率8割、副反応は少なく、錠剤を舌の下に1分間置いて飲み込むだけと簡単で5歳からできます。毎日、最低3年間を行う必要があり、効果の発現は早くて半年後、事前の採血も必要です。保険適応で3割負担なら月約3000円です。関心がある方は医師に相談してください。

耳鼻科校医 長西秀樹

昔から三寒四温と言われるように、温かい日と寒い日の気温差が激しく、体調を崩しやすい季節がきました。一方、季節性インフルエンザが全国規模で警戒基準レベルを超えるなど猛威をふるっています。さらに、海外では”歩く肺炎”ことマイコプラズマ肺炎流行の兆しがみられるなど、コロナ後も感染症のリスクは下がっていません。感染症予防の特効薬である日常の手洗い、うがいをしっかりして、みんなで笑顔で新年を迎えましょう。

学校薬剤師 多胡 真理

参加して下さった皆様、ありがとうございました。