

学校保健委員会報告

保護者の皆様・学校医・学校歯科医の先生方にご出席いただき、有意義な会となりました。

今年度は、保護者の方から質問を多数お寄せいただいたので、紙面にてご報告させていただきます。

日時：平成29年7月18日（火）

13時45分～14時45分

会場：視聴覚室

テーマ：「子供の心身の健康課題について」

子供の健康課題について

<学校より報告>

○定期健康診断の結果報告（白厩より）

・体格は、身長・体重とも男子は1・5年生で女子は全学年で都区の平均を上回っている。

※健康カードの成長曲線を活用して、お子さんの成長を確認してください。

・検診結果は、眼科・耳鼻科では例年の結果と大きな違いは見られなかった。

・歯科では、むし菌のある児童が増えた。

・視力では、1.0未満の児童の割合が増えている。新たにメガネを装用するようになった児童もいる。

※何か所見があった児童は、専門医に早めの受診をしてください。また、生活を振り返って、予防の意識が高められるといいなと思います。

○体力テストの結果報告について（瀧川より）

・全体的には都区の平均値に近いと言えるが、反復横跳び・ソフトボール投げ（女子）は全体的に高めの傾向にある。

・ソフトボール投げは、昨年度より上回っている学年が多い。昨年度よりも練習できた時間が多くとれたからではないかと推測している。

・昨年度と比べて、50メートル走は6年生以外下回っている。

・立ち幅跳び・握力は、平均以下になっている。

※意識的に家庭の中でも本校で弱いと思われる動きの向上につながる動きができればと思います。

○子どもたちの様子

学年毎に報告していただきましたが、全体に共通していることとして、

・姿勢が悪い。（腰が曲がる、足を組む）

・中学年以上で、メガネをかける子が増えてきた。

・給食について、個人差はあるが、食が細い。（魚や野菜を苦手としている子どもが多い。）

・習い事の関係で、泳ぐ・走るなどはできるが、鉄棒やのぼり棒は苦手。また、外遊びは好きだが、決まった運動遊びになっているなど、運動経験の偏りを感じる。

以上4点のようなことがありました。

コスモス学級では、1年間をかけてマラソンに取り組んで、健康の保持増進、足腰の強化、継続的な運動保持の力などを目標にしています。また継続して身に付く力を大切にしています。食事では咀嚼について気を付けており、日頃から噛む指導をしています。体調管理についても自分で行えるように指導しています。教員側が全てやってあげるのではなく、自分から自分の症状を訴えられるように指導しています。

<学校医の先生方へのQ&A>

○内科校医より

内科検診の結果を受けて。脊柱側湾については高学年から目立つが、特になかった。結核の結果は、

精密検査の人数なので、かかっている子がいるわけではない。

- Q 1 5～6年生にかけて、急激に体重が増えてきたのですが、そういう成長の時期なのでしょうか？
- A 1 身長と体重の釣り合いをみるため、児童ではローレル指数を使います。ローレル指数が130程度で標準的体型で±15程度に収まっていれば標準です。
- Q 2 風邪を引きにくいと言われる飲料をだいたい毎日飲ませていますが、効果は医学的に認められたものですか？
- A 2 実験データなどはあるようです。免疫の70%は、腸管免疫と言われていいますから、善玉菌が増えることにより免疫力はupすると思われます。
- Q 3 発熱時の対応について熱がでたらすぐ病院を受診した方がよいと家族に言われますが、幼児期に医師の講話で、まずは熱の経過を見てから受診してください、と言われたことがあります。小学生の場合はどうですか？
- A 3 発熱が繁殖を抑えてくれます。ただ、脱水気味になるので水分を多くとることが治療の基本です。こじらせて長引いている時、41度以上の発熱、非常に強い痛みを伴う熱、ぐったりしているとき、咳がひどいときなどはすぐに受診してください。
- Q 4 風疹・はしかは予防接種をきちんと受けていれば、大人（妊婦・家族）になった時、万が一かかっても軽くすみませんか？赤ちゃんに後遺症などの心配はないですか？
- A 4 風疹の予防接種の有効期間は、およそ17年と製薬会社は発表しています。予防接種1回で免疫獲得する可能性は95%期待できます。
麻疹の予防接種の効果も15年くらいと言われていいます。抗体獲得率は95～98%と言われていいます。
- Q 5 海やプールで注意することやデング熱等の蚊やヒアリから子供を守る方法、感染症に対して家庭で注意することについて教えてください。
- A 5 デング熱に対するワクチンは現時点ではありません。よくさされそうな場所で活動する場合は、長袖長ズボンの着用、忌避剤の使用などで呼ぼうしましょう。比較的予後良好の感染症です。ヒアリについては、刺された場合、20～30分程度安静にし体調の変化に注意をします。重度の症状が見られるときは、119番通報し救急車を要請した上で、「アリにさされたこと」「アナフィラキシーの疑い」を伝えます。

○歯科校医より

昔に比べたらむし歯は少なくなっています。5・6年生になると乳歯が減り、永久歯が増えるため、むし歯も少なくなるが、永久歯がむし歯になっている子どももいます。神経もやられると将来的に抜歯しなくてはならないので、今から大切にし、予防の意識を高めていく事も大事です。

- Q 1 歯磨きのタイミングはいつがよいのでしょうか？
- A 1 タイミングはいつでもよいですが、夜寝る前が一番効果的です。（夜は唾液がでないため、汚れがたまるだけなので。）
- Q 2 小さい頃から歯磨き剤が苦手です。むし歯予防のためにフッ素「レノビーゴ」を使用していますが、このまま続けてよいのか？それとも、歯磨き剤を使った方がよいのでしょうか？
- A 2 歯磨き剤は、使っても使わなくてもよいです。ただし、歯磨き剤をたくさん付けて磨くと、歯磨き剤が口中に広がって磨いた気になるので、少なめにしてください。
- Q 3 フッ素を塗ったことがないのですが、日々の歯磨きだけでむし歯を予防することはできますか？
- A 3 フッ素を塗ったからむし歯にならなという事はありません。むし歯予防にはなりますが、しっかり磨くことを大切にしてください。

Q 4 歯並びをよくするために、普段の生活で気をつけることはありますか？

A 4 あごの骨を成長させるようなこと、よく噛むことやほおづえを付かないこと、がいいと思います。

Q 5 矯正は何歳くらいで始めるのがよいでしょうか？小学生のうちに始めたときの矯正期間やメリットはありますか？

A 5 実際にやる子どもが大変で、口内炎ができやすくなったり痛かったりします。始める時期としては本人の気持ちや意志がでたときがいいかと思います。早く始めたから、早く終わるということはありません。

○耳鼻科校医から

検診結果は昨年度と大きく変わったことはない。

Q 1 家庭での耳掃除の頻度の目安は？また、綿棒は使わない方がよいというのは本当ですか？

A 1 全くやらなくてもたまらない人もいれば、油断しているとつまってしまう人もいます。学校検診でひっかからない方は、やらなくても大丈夫です。でも、毎年ひっかかるような方は、耳鼻科でとってもらった方がよいような方なので、3ヶ月から半年に1回くらい、受診することをお勧めします。綿棒は外耳道炎につながるので、優しく、水分を拭き取る程度の力具合にしてください。

Q 2 鼻血がたまに出ます。すぐに止まりますが、予防法があれば教えてください。また、正しい止血の方法を教えてください。

A 2 鼻血の大半は、鼻炎が原因なので受診をしてください。予防としては鼻をいじらない、強く鼻をかまないというのがいいかと思います。鼻血が出たときは、ピンチング法（親指と人差し指で、鼻翼の柔らかいところをしっかりとつまむ）で3分くらい鼻をつまむとほぼ止まります。ティッシュを使って止めると、ティッシュが血と一緒にかたまるので使わない方がよいでしょう。

Q 3 アレルギー性鼻炎により鼻詰まりや鼻血がでて辛そうな時期があります。少しでも軽減するための食事療法や生活習慣などありますか？

A 3 医学的診療ガイドラインには、特に何も書いていません。いろいろないい食品が出ているので、自身で試しながら様子を見てもらうとしか言えません。

Q 4 花粉症の薬でシダトレンというものがありますが、なぜ12歳からしかできないのでしょうか？

A 4 治験による安全性効果性の観点からみた結果で、12歳からとなっています。

○眼科校医から

Q 1 視力低下後の回復はありますか？（トレーニングなど）

A 1 トレーニングなどに通っても視力が回復することはありませんので、お子様の状態にあったメガネを装用することをお勧めいたします。

Q 2 視力の良い悪いに遺伝は関係しますか？

A 2 影響している場合もありますが、一概には言えません。

Q 3 昔の子どもより現代の子どもの方が視力は低下しているのでしょうか。（テレビゲームやスマートフォン等が一般的に子供の身近にあり、動画の閲覧によるブルーライトの影響など心配です。）

A 3 ブルーライトによる眼への影響等については、慶応義塾大学医学部眼科教授・坪田先生【ブルーライト研究会】のHPを参考にしてください。

Q 4 メガネによる視力の矯正は何歳まで有効なのでしょうか。

A 4 お子様ひとりひとり眼の状態は違いますので、一概にはお答えできません。

※どの質問も一概にはお答えできないことですので、お子様の眼に関して何かご心配なことがある場合は、早めにお近くの眼科専門医を受診していただけるようお願いいたします。