

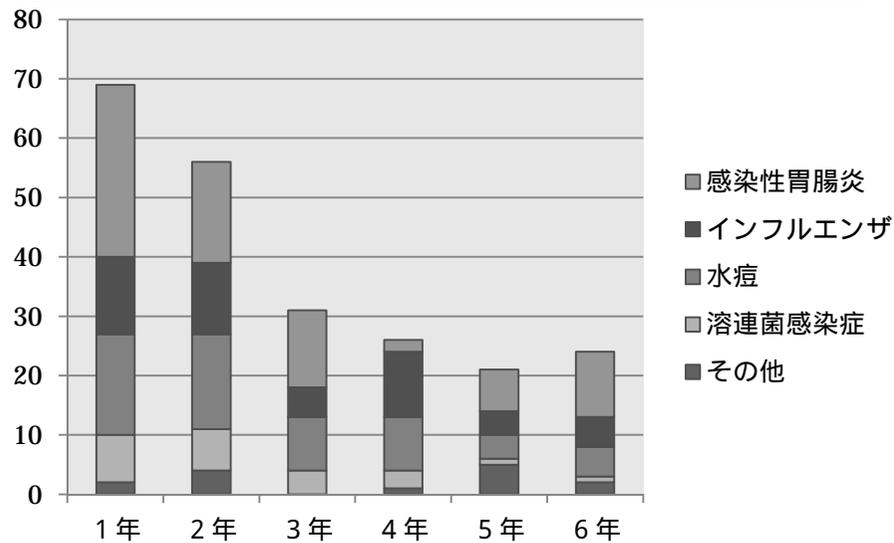
平成29年2月22日  
練馬区立田柄小学校  
養護教諭 浅川 沙織

暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。本校では、2月に入り、インフルエンザの感染の流行が見られ、2年2組で学級閉鎖を行いました。その後大きな流行には至っておりません。しかし、東京都内全域でインフルエンザは流行しており、流行警報発令も出されています。現在、インフルエンザA型主流ですが、近隣校ではB型の流行で学級閉鎖もあります。学校でもより一層注意を払って指導をしていきますが、ご家庭でも引き続き予防対策や検温等、お子さんの健康観察にご協力ください。

予防対策としてご家庭でマスクを用意していただき、着用をお願いします。



学年別感染症発生件数 H28年度 4月～2月



11月 感染性胃腸炎  
全校で約100人 2割以上の児童が胃腸炎症状で欠席

12月 水痘による流行  
全校で約60名感染

今年度インフルエンザに感染した児童は、50人(2/21現在)

その他の感染症

- ・手足口病 ・ヘルパンギーナ・流行性角結膜炎・咽頭結膜熱
- ・アデノウイルス感染症・マイコプラズマ感染症・流行性耳下腺炎

インフルエンザの出席停止期間は発症後5日、かつ解熱後2日経過するまでです。

熱の最も高い時期が、外に出すウィルスの量が最も多くなり、熱が下がっても1～2日は少量のウィルスを出し、人に感染させる可能性があるためこの基準が学校保健法施行規則に定められています。

学校保健委員会報告

テーマ

「最近増えている子どもの症状」

2月10日に開催された学校保健委員会の内容を一部ご紹介します。5名の学校医の先生、14名の保護者及び教員5名が参加しました。

成長時期にあった運動をしよう(内科 本橋先生より)

今年度から始まった運動器検診(四肢の状態検査)。その背景には、運動の基本動作ができない子どもの増加にあり、その要因は身体活動の2極化。

・【外遊びの機会、場所の減少による運動不足。】そのため 体力持久力不足、体が固い、骨格の貧弱 によりけがが増えている。

・【運動過多によるスポーツ障害】。体力、筋力、骨が発達していないうちに特定のスポーツをやり過ぎると野球肘、テニス肘、オスグット(サッカー)などになりやすくなる。

小学生の時期に必要な運動(ゴールデンエイジを逃さないように)

10歳以下・・・神経系の発達が著しいため、神経回路に刺激を与え、いろいろな運動をさせることが将来の運動能力向上に役立つ。

特定のスポーツをやらせるのには不向きで効果が出ない年代。出来る、出来ないにこだわらず運動嫌いにさせないことが大切な時期。

10歳～12歳

神経系の発達がほぼ100%になるため、動きの習得に適した時期。テクニックを学ばせると伸びる時期。しかし、骨、筋肉は未発達のため、力をかけすぎたり、筋トレをしたりするには適さない年代。本格的な練習は、15歳から。

・運動は体力を養うだけでなく、心の発達、知力向上、社会性を身につけることができる大切なもの。

・保護者の方と一緒に運動をすることで、子どもたちはより楽しく、運動が好きになる。小学生のうちはいろいろな動き(遊び)を親子で一緒に楽しんでみよう。

姿勢保持をするにはどうしたらよいの？

姿勢保持には背筋力を高めることが大切。そのためには外遊びの日常化。体を動かして遊ぶという全身運動がとても効果的。乗り物を使わず、歩くことも大切。

## 視力低下の要因は現代の生活習慣（眼科 森川先生より）



昔の遊びは外遊びが中心で、夜は星を眺めたりするなど遠くを見る機会がたくさんあった。しかし、現代は、遊びの中心がテレビゲームなどになったため目も近くが見やすいように進化した。そのため、近視が増加するのは、防ぎようがないのが現状である。

森川先生は田柄小の卒業生。先生は1970年に卒業しました。その時の6年生のメガネ保有率はわずか4%でしたが、現代は26%というお話がありました。

近視の進行のピークは4～5年生であり、25歳くらいまで進行していく。

そのため進行させないように予防することが大切

野外活動一日、2時間以上（外にいると自然と遠くを見る）

本などを読む時は、30cm以上離す。

近くを見た後は、遠くを見るようにする。（30分以上テレビや読書を続けない）

ストレスをためない。

よく寝る。

## あごの未発育が多くなっている（歯科 相田先生より）



現代、あごが小さくいわゆる小顔の子どもが増えている。しかし小顔の裏に病気がある可能性を忘れてはならない。加工食品等により、固いものを噛まなくなったため噛む力が弱くなっており、その影響でがく関節症の子供が増えている。がく関節症の症状は、あごがカクカク鳴る、口が大きく開かない、あごが痛いなど。

噛む力が弱いと、歯を食いしばる力も弱く、運動能力に影響してくることもある。

子どものあごは、食べ物をよく噛んで食べることで成長する。よく噛まない食べられないメニューを用意することが大切。

今回、相田先生から給食後の歯みがきの必要性についてもお話がありました。これを受け、安全面や衛生面に考慮し、来年度に向けどのような形で実施していくか検討していきます。また詳しいことが決まりましたらお知らせいたします。

## 聴覚過敏（耳鼻科 飯塚先生より）

音楽の大内先生から、最近リコーダーの練習時などで、耳の痛さを訴える児童があり、気になっているということで、飯塚先生にお話を伺いました。

聴覚過敏とは、日常的に聞かれる音や声に対して過敏性や不快感を示す状態だが、研究もあまりされておらず、原因がよく分かっていないのが現状。しかし、日本国内では100万人程度の聴覚過敏有症者の存在が推定されている。

聴覚過敏の子どもは、音を聞くとイライラしたり、音が歪むような感覚があったりすることがある。これらの訴えは、常識的には理解しがたく、ともすれば勉強をしない言い訳にしか聞こえないこともあるが、事実である可能性はあり、さらには本人の意思ではコントロールできない現象であることを大人が認識してあげることが大切。

脳や耳の機能がうまく働いていないこともあるため、まずは受け止め受診をすることが大切。ストレスが要因のこともあり、本人の気持ちをしっかり受け止めてあげると症状が改善していくこともある。

## 暖房をつける前にも換気が大切（薬剤師 内田先生より）

校内の活動として、プール・水道・冷水器の水質検査、教室内の空気・照度・騒音検査、ダニアレルゲン検査、給食調理室検査などを行っている。空気検査で換気をしないとCO2濃度が基準値以上になることが分かり、換気で空気の流れを作るようにしてほしい。この時期、換気をして、きれいな空気にしてから暖房をつけてほしい。そうでないと汚れた空気の中でずっと過ごし、感染症などにもかかりやすくなる。

質問等も出され、子どもへの理解を深める有意義な会となりました。

参加された保護者の方より

学校での取り組みの一端を知ることができましたが、家庭でも生かせるように保護者の方にもっと知ってほしいと思いました。

お医者さんとざっくばらんにお話をする機会があまりないので、いろいろ伺えてよかったです。

薬剤師の先生がどのようなお仕事をされているのか初めて知りました。ロコモ対策や今社会で注目されている問題などを改めて知る良い機会になりました。

というようなご感想をいただきました。ご参加いただいた保護者の方々ありがとうございました。