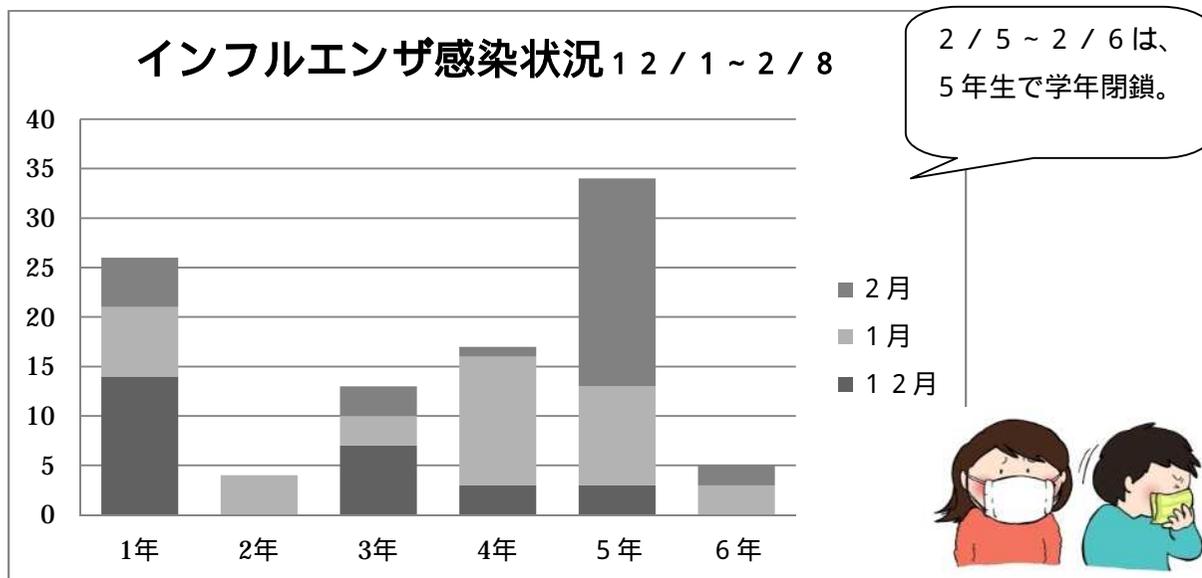


平成31年2月8日  
練馬区立田柄小学校  
養護教諭 浅川 沙織

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が拡大しており、今週は5年生で学年閉鎖をしています。現在、他の学年もどのクラスにも感染が確認されています。テレビ等の報道では、連日、過去最高の感染者数の報告がされています。本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。

先月(1月)の感染症状況・インフルエンザ(40名) 詳しくは下記のグラフをご覧ください。  
感染性胃腸炎(2名)



### インフルエンザ感染拡大防止のために保護者のみなさまへのお願い

・朝、健康観察をし、体調不良が見られた場合、もしくは普段より体温が高めであった場合は、しばらく家で様子を見てください。体調悪化が見られない場合は、遅刻で登校をさせてください。

・咳などが出ている場合、家族内にインフルエンザ感染者がいる場合は、登校時にマスクを着用させてください。

・熱はなくても、本人が体調不良を訴え、学習が続けられないと判断した時は、学校より早めに早退の連絡をさせていただきます。早めのお迎えへのご協力をお願いします。

・下痢、嘔吐で衣服が汚れた場合は、洗わずにそのまま返却させていただきます。ご了承ください。

## 学校保健委員会報告

1月22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。3名の学校医の先生、12名の保護者及び教員5名が参加しました。

### ネット・スマホ・ゲーム依存の現状(養護教諭より)

保健室の来室で高学年に多くなる頭痛。その中の1/3くらいは睡眠不足が原因と思われます。ここ数年気になっているのが、単純に寝るのが遅い児童ではなく、寝ようと思っ布団に入るけどなかなか寝られないという児童が増えていることです。その要因に昼間の運動不足だけでなく、寝る前のテレビ・ゲームなどがあるのではないかと感じています。そこで、久里浜医療センターの精神科医長 松崎尊信先生のご講演の内容の一部を紹介しました。

- ・ネット(ゲーム)依存が疑われるような状態であると、入眠困難、悪い睡眠の質が顕著に表れる。また1日2時間以上の利用で成績低下が表れる。
- ・依存になる子の多くはオンラインゲームにはまっている。(オンラインゲームは、絶えずアップデートして飽きさせないもの。)

#### 依存にならないようにするには?

- ・使うルールを家族で話し合う。(守れなければ、やらせないことも必要)
- ・現実の生活を楽しくする努力。(目標をもって頑張っている子は依存にはならない)
- ・両親のネット使用に配慮。(子どもにやめろと言いながら、親が会話をしながらもスマホをいじっていることは良くない)

ポイントは使い方のルールを大人が勝手に決めないこと。子どもの気持ちを尊重しながら、なぜルールが必要かを伝えることが大切!このルールについて学校でも話せる環境づくりをしていきたいと話しました。ご要望があればぜひ保健室でも担任でもご相談させてください。

### 様々な運動経験がけがに強い体をつくる(体育主任より)

スポーツをたくさんやっている子も多い中、課題として感じることは、運動経験の不足です。アメリカでは、多くの子どもが小学生の間に少なくとも3~4種類のスポーツを経験するそうです。子ども時代に複数のスポーツを経験することのメリットは「動きの引き出し」が増えていくことです。筋肉や骨格が未発達な子どもは、繰り返しの動作によって障害が引き起こされる可能性が成人に比べて高いのが特徴です。そのため、複数のスポーツを経験することは、けがをしにくい身体をつくったり、子どもが向いているスポーツを見つけたりすることに役立ちます。3つのスポーツを習わせようとする時間的にも経済的にも大変だと思います。遊びの中でいろいろな動きを経験させてください。チャレンジアップタイムはまさにその運動遊びを経験できる場!ぜひこれらの運動遊びを通して運動に親しめる機会を家族で作ってみてください。

## 食事のマナー（給食主任より）

学校評価アンケートの「食事のマナーを守り、好き嫌いせずに給食を食べている」という項目で数値が下がっていました。担任からは、時間内に食べることができていないなどの課題が上がりました。食事のマナーについては、ランチルームの給食の日に栄養士からマナーについて話してもらったり、給食委員会で呼びかけを行ったりすることを検討していきます。家庭でも食事のマナーについて気になる点があれば、声掛けをしていただければと思います。

## インフルエンザ新薬の効果は？（内科 本橋先生より）

今年はインフルエンザA型が大流行しており、大人の感染が目立つ。症状は熱と寒気が中心で胃腸症状はあまりない。まず熱が出たら半日後（12時間）に検査するのが望ましく、服用も4～8時間以内にすればよいので急いで来院しなくてよい。特に夜間急患では、光が丘病院等もインフルエンザの検査はせず、解熱剤を処方されるだけ。翌朝まで待つ、かかりつけを受診すると良い。

今年は新薬であるゾフルーザを希望する患者さんがとても多く、在庫切れになるかもしれない。同じ錠剤タイプのタミフルは5日間服用しなければならないのに対し、ゾフルーザは1回の服用で良いのが利点。デメリットは値段が高い、耐性が出やすいなど。結果として症状が長引くということもある。そのためかかりつけの先生とよく相談して処方してもらうことが大切。

風邪予防のためとしてのクレベリン（エアーマスク）や通常のマスクは、正直あまり効果があるとは思えない。ただ、うつさないためにするエチケットマスクとしては、効果があるので（くしゃみや咳で感染させるため）咳が出る等の場合はマスクをしてほしい・・・というちょっと普段聞きづらい話もお話していただきました。

## 便秘にならないようにするには？

今回、生活リズムアンケートを見ていただき、気になるところもお話ししていただきました。便秘の基準は週2回以下。そのため田柄小は便秘の児童は少ない。ただ、移動教室事前検診などで排便のリズムを聞くと、朝、排便がある児童が少ないのが気になる。朝は一番便が出やすい時間。朝ご飯を食べると、腸が動き出すのでトイレタイム（10分）を作り、トイレに座るようにすると便が出るようになる。

逆に我慢を繰り返すと脳に「便が出るよ～」という指令を送らなくなってしまうので、便をしたいと感じなくなり便秘になっていきます。

## めまいから気付く起立性調節障害（耳鼻科 飯塚先生より）

耳鼻科の医師から見た生活リズムの課題としてお話をいただきました。耳鼻科にはお子さんでめまいを訴え来院する子どもも多くいる。検査を進めていくと耳の疾患ではなく、起立性調節障害によりめまい、立ちくらみなどの症状が出ていることが分かるケースも多い。起立性調節障害は、小学生では2～3%であるが、中学生は男子の15%、女子の25%以上に認められるとても多い疾患である。生活リズムの乱れから起こることも多いが、心のストレスが関係していることがまれでなく、心理的支援が必要なケースも多い。治療としては、まず生活リズムの改善、カウンセリング等を通し、改善が見られなければ薬の服用も検討していく。

思春期になり、成長とともに改善していくケースも多くあるため、長期で経過観察していくことが大切です。

【長時間のイヤホンで難聴になるのかという質問も出ました。】

イヤホンを長時間使っていると難聴になるということはない。音量が大切で、周りに音が漏れているような大音量で長時間聞くと難聴（騒音性難聴）になることもあるが、テレビを見ている音と同じ程度であれば問題はないということも教えていただきました。

## 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・照度検査、保健室の布団や図書室の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。また、1時間に1回換気をすることが大切。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。

質問等もたくさん出され、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

便のリズムやインフルエンザ新薬の話など、気になっていた話が聞けて勉強になった。クレベリンのお話は聞いてみたかったので、校長先生が聞いて下さり、よかった。学校薬剤師の先生がいろいろ調べ、環境を整えていることを知れてよかった。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。