

# 学校保健委員会だより

令和4年2月

練馬区立田柄第二小学校

校長 岩井 一雄

養護教諭 山本 実央

# 田二小の学校医の先生方に聞きました!

2月に学校医の先生方に来校していただき、田二小の学校保健に関する情報交換を行う学校保健委員会を開催しました。新型コロナウイルス感染症が流行して以来、紙面開催が続いていましたが、今年度は3年ぶりに、先生方と直接顔を合わせての会が実現しました。

保護者のみなさまからいただいた質問も、先生方にご回答をいただきましたので、紹介させていただきます。

また、健康診断結果をまとめましたので、ぜひ参考にご覧ください。



- 内科○
- 眼科○
- 耳鼻科○
- 歯科○
- 薬剤師○

上原医院  
春日町眼科  
クリニカ氷川台耳鼻咽喉科  
小杉歯科医院

上原 毅 先生  
中野 栄子 先生  
山岸 茂夫 先生  
小杉 京子先生  
吉澤 博江 先生

# ●発育測定 平均値

○全国平均、東京都平均は令和3年度のもの

○青の網掛けは、東京都平均値を下回るもの、赤の網掛けは東京都平均を上回るもの

		男子		女子	
		身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年生	本校	117.5	22.6	115.5	22.6
	東京都	117.6	22.1	116.3	21.3
	全国	116.7	21.7	115.8	21.2
2年生	本校	123.0	24.3	121.7	23.4
	東京都	123.2	24.4	122.4	24.1
	全国	122.6	24.5	121.8	23.9
3年生	本校	127.9	27.3	128.9	27.8
	東京都	129.0	27.8	128.1	27.0
	全国	128.3	27.7	127.6	27.0
4年生	本校	132.8	30.6	132.8	29.8
	東京都	134.2	31.2	134.3	30.1
	全国	133.8	31.3	134.1	30.6
5年生	本校	139.4	35.8	140.6	35.5
	東京都	139.5	34.5	140.7	34.6
	全国	139.3	35.1	140.9	35.0
6年生	本校	144.2	38.1	148.0	41.5
	東京都	146.2	39.7	147.5	39.5
	全国	144.2	38.1	147.3	39.8

東京都の平均値と比べると、本校の平均値は下回る学年が多いものの、体格が劣っている印象はありません。成長の過程と捉えて良いと思います。

【内科 上原先生】



## ●肥満傾向・痩身傾向

○肥満度...性別・年齢別・身長別標準体重から、

+20%以上の者を肥満傾向児、-20%以下の者を痩身傾向児としています。

	男子				女子			
	肥満傾向(人)		痩身傾向(人)		肥満傾向(人)		痩身傾向(人)	
	4月	1月	4月	1月	4月	1月	4月	1月
1年	2	3	0	0	2	2	0	0
2年	2	2	0	0	2	3	0	0
3年	3	3	0	1	3	3	0	0
4年	8	7	0	0	2	1	1	1
5年	6	3	0	0	4	4	0	2
6年	4	4	2	2	8	5	1	4
合計	25	22	2	3	21	18	2	7

### 《質問》

身長が低いので高くするためにできること、注意することがあれば教えてください。

### 《回答》

バランスの良い食事、身体をよく動かしたり、外で遊び日光を浴びたりすることで、成長ホルモンが出ます。成長に個人差があるので焦らなくて良いと思います。

【内科 上原先生】

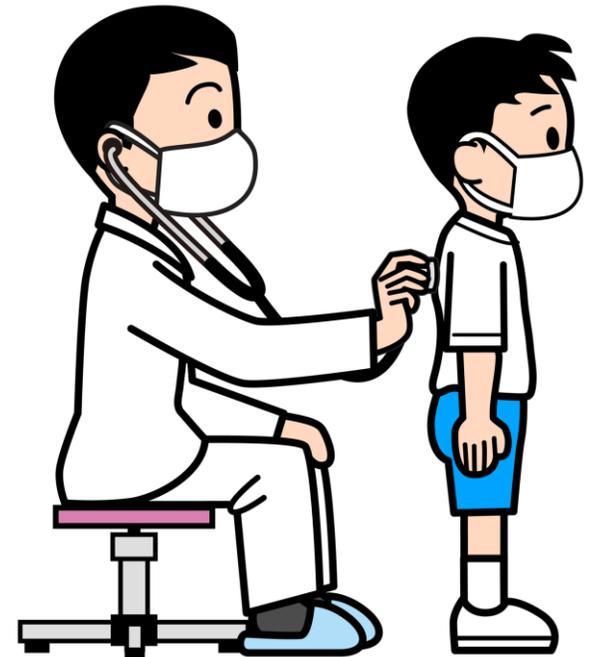
# ●内科健診

○健診時に診断された人数

学年	男子						女子					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
アトピー性皮膚炎	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1

アトピー性皮膚炎は、皮膚の乾燥もいれるともっと増えるでしょう。皮膚を清潔に保ちうるおいを保つことを心がけてください。

【内科 上原先生】



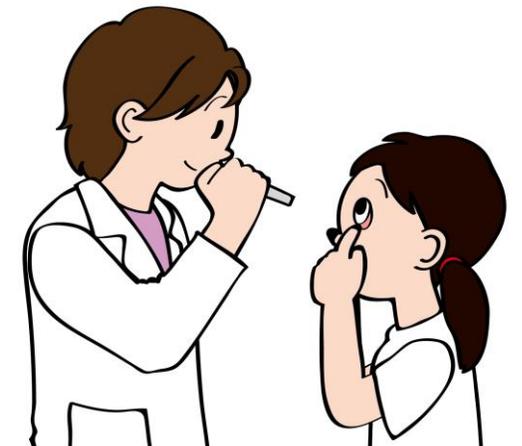
# ●眼科健診

○健診時に診断された人数

学年	男子						女子					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
結膜炎	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2
アレルギー性 結膜炎	4	7	4	4	4	7	0	2	5	1	2	3
眼瞼縁炎	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
麦粒腫	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
眼位異常	3	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0

今年は、花粉が強いと言われて  
います。抗点眼剤を  
早めに処方して症状が出る  
前におさえています。

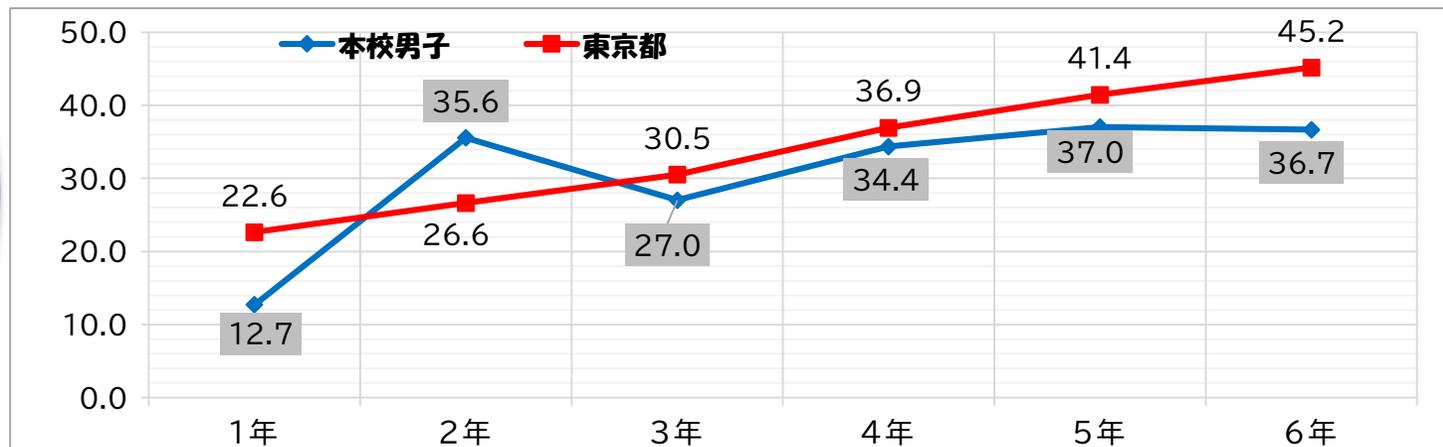
【眼科 中野先生】



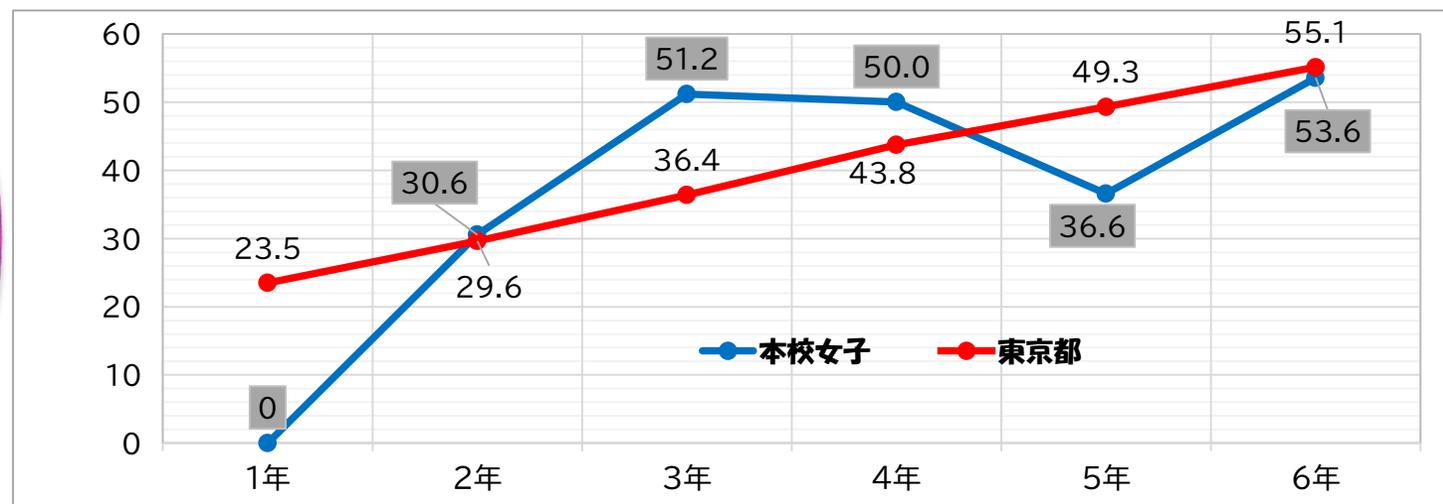
# ●視力検査

○本校の非矯正者の裸眼視力1.0未満者（B以下）と東京都平均（令和3年度）の比較

男子



女子



近視化が進んでいます。練馬区では三歳児健診で弱視を強く見えています。

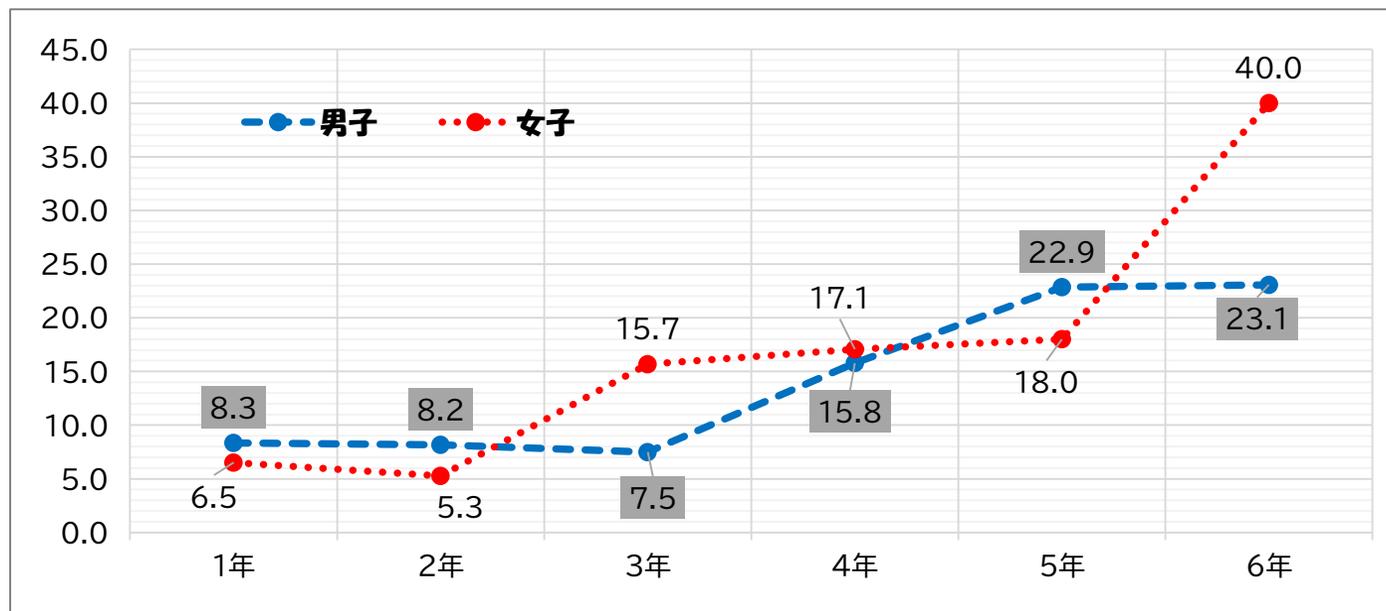
近視が強くなると、大人になってから緑内障や網膜剥離、黄斑変性などの病気に進行するリスクが上がります。

また、コンタクトを使用する人の低年齢化も進んでいます。コンタクトの使い方については失明につながることもあるため、保護者の方にも注意していただきたいと思います。

【眼科 中野先生】

# ●視力検査

○視力検査時の矯正視力者（メガネを使用している者）（％）



『日本眼科医会』で作成している目の健康啓発コンテンツです。  
 タブレットを30分見たら休憩する、画面との距離は30cm離して使用するなど、  
 マンガ形式で分かりやすく教えてくれます。  
 全エピソードは右記のQRコードから見るすることができます。



## ●視力検査

### 《質問》

コンタクトを使用するなどで角膜に傷がつくと、再生しないのですか？

### 《回答》

角膜の一番表皮にある上皮細胞は再生します。ただし、傷ついた場所に細菌が感染すると角膜が白く濁ってしまいます。

内皮にある内皮細胞は再生しない細胞で細胞自体が大きくなって角膜をうめます。大きくなるのにも限界がありますので、うめきれなくなると角膜にしわがより白く混濁していきます。

【眼科 中野先生】

### 《質問》

ブルーライトカットの眼鏡を、子どものうちから使用することは効果がありますか。

### 《回答》

眼精疲労の軽減の医学的根拠はありません。眼の老化が進む大人になってからブルーライトカットの眼鏡を使用するので良いと思います。ブルーライトは日光にも含まれていて、体内リズムをリセットする働きがあります。

【眼科 中野先生】



# ●耳鼻科健診

○健診時に診断された人数

学年	男子						女子					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
アレルギー性鼻炎	2	7	2	7	0	6	0	1	2	2	4	2
鼻炎	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
耳垢栓塞	6	1	1	2	0	1	0	2	6	3	3	0

## 《質問》

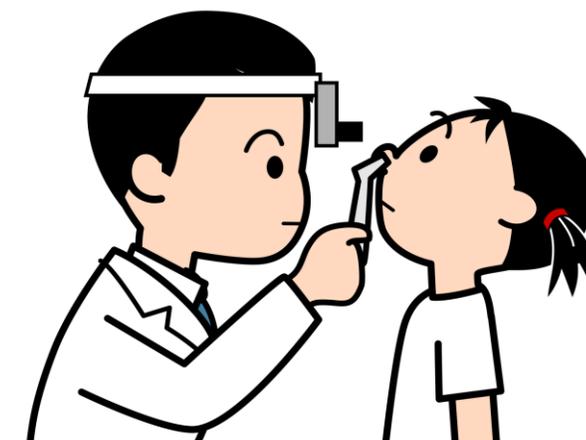
花粉症の時期に特に鼻血が出やすいのですが、成長するにつれて、出づらくなるのでしょうか。

## 《回答》

花粉症の時期になりますと、鼻をかむ回数が多くなり鼻粘膜を損傷し出血することが多いです。

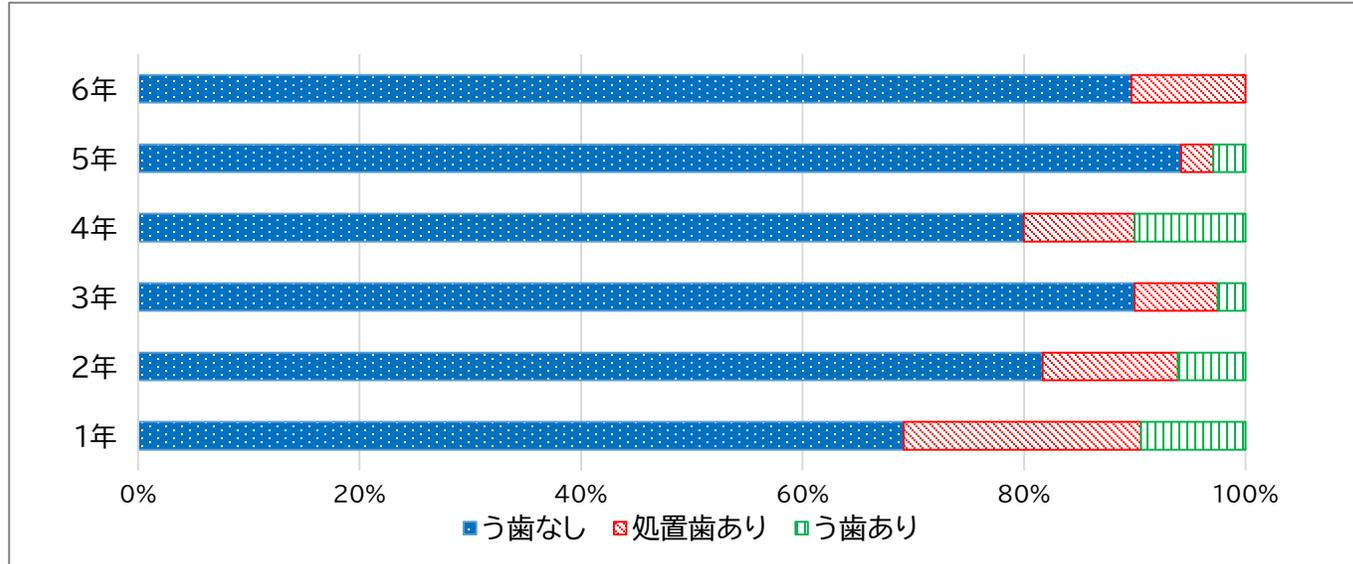
この時期は、お薬を使い症状をおさえた方が良いと思います。成長とは、関係ありません。

【耳鼻科 山岸先生】

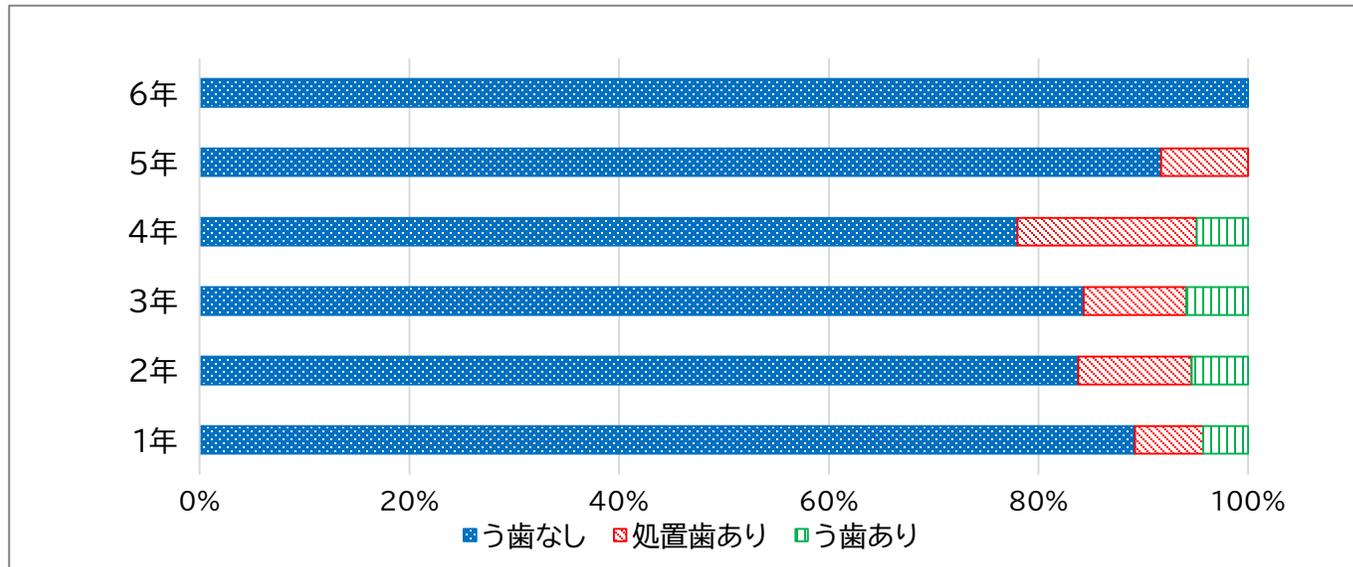


# ● 歯科健診

男子



女子



1～3年生の、特に乳歯から永久歯に生え変わる時期は、磨き残しが多くなり、う歯（むし歯）が増えました。

高学年になり永久歯に生え変わるタイミングで、歯のきれいな状態が保たれています。

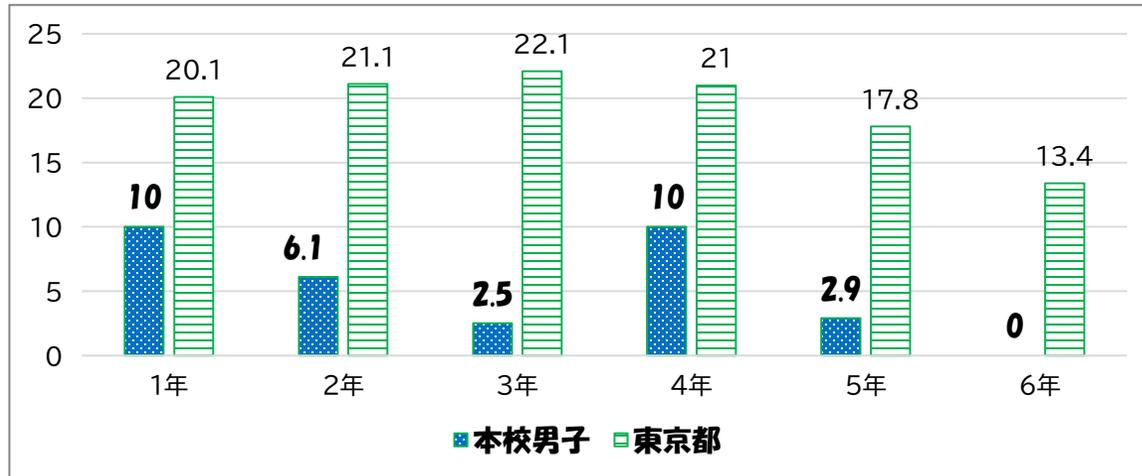
【歯科 小杉先生】



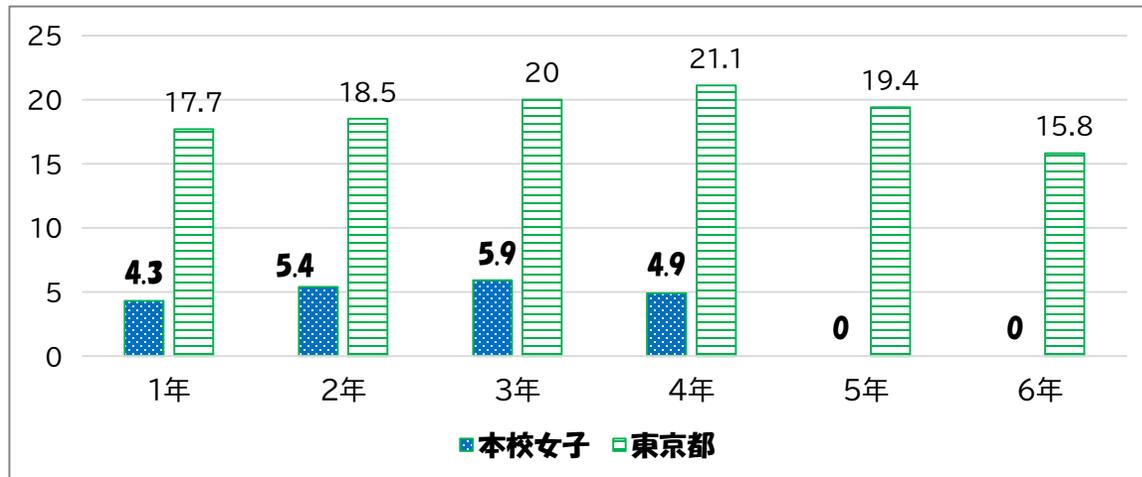
# ● 歯科健診

○本校のう歯罹患率と東京都の平均の比較 ○東京都平均は令和3年度のもの

男子



女子



う歯の罹患率は年々減少しています。

また近年は、かむ回数が減りあごがしゅっとした骨格の人が増えています。親知らずが生えてこない人もいます。骨格は歯並びに影響しますが、矯正時期については、歯科医の先生方の考えも様々あります。早い時期にとか、永久歯が生えそろってからとか、千差万別です。歯科医と相談して進めていくのがよいと思います。

【歯科 小杉先生】

## ● 歯科健診

### 《質問》

仕上げみがきは何歳までやるべきでしょうか。

### 《回答》

仕上げみがきは、お子さんが自分でみがいた後、みがき残しは無いかのチェックとスキンシップを兼ねてのコミュニケーションの一つとして考えたらよいかと思います。なかなか高学年になると難しくなると思いますが、お子さんがみがいている所に一緒にいて、意見交換や促してあげるのもよいのではないのでしょうか。

【歯科 小杉先生】

田二小では、  
4年生で、歯科衛生士による歯科授業  
5年生で、唾液の中の細菌の数を調べるRDテスト  
6年生で、歯垢の赤染めを行い、経年的に歯科指導を行っています。

また区全体では、歯科検診で歯がなかった児童と、治療が完了した児童には、よい歯のバッヂを配布しています。

