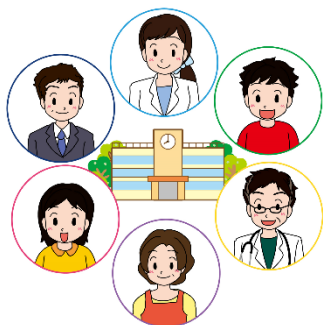


保健だより

令和5年
特別号

練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
養護教諭



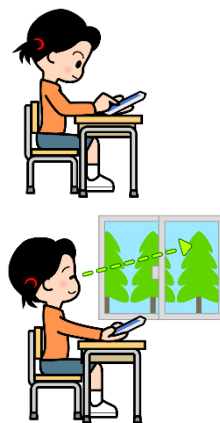
2月9日に学校医・学校歯科医の先生方に来校していただき、学校保健委員会を開催しました。学校医・学校歯科医・教職員・保護者が一同に集まり、田二小の児童の健康課題をテーマに、子供たちの健やかな成長を目指すための意見交換をすることができました。保護者の方から事前に質問を募集して、直接校医の先生方にお答えしていただきました。質問内容は一部載せています。健康診断の結果も載せていますので、参考にご覧ください。

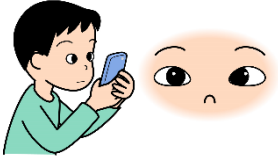
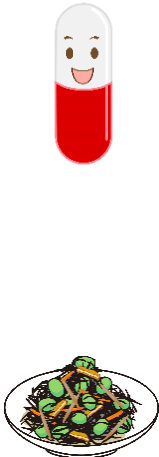
学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方に聞きました！

○内 科○	上原医院	上原 毅 先生
○眼 科○	春日町眼科	中野 栄子 先生
○耳鼻科○	刈込氷川台耳鼻咽喉科	山岸 茂夫 先生
○歯 科○	小杉歯科医院	小杉 京子 先生
○薬剤師○		吉澤 博江 先生



《質問》	《回答》
◆内科◆ 最近のコロナウイルスの症状に特徴はありますか。	発熱はなく咽頭痛のみでも、検査をするとコロナ陽性の患者がいます。変異株や子どもの後遺症については、以前から大きな変化はありません。高齢者は注意が必要ですが、ワクチン接種により、世界的にも日本人の死亡率は低く、軽症ですんでいます。子どもの場合は対処療法になります。現在はインフルエンザ B 型が流行していますが、感染症の流行は、引き続き山谷が続くかと思います。
◆眼科◆ 本校の視力検査の結果から	視力は半分遺伝、半分は環境要素で決まります。近視が進むと、大人になってから網膜剥離や緑内障、黄斑変性などのリスクが高くなります。メガネやコンタクトを使用すれば良いのではなく、大人になってから眼科疾患のリスクを下げるためにも、二十歳までの近視予防は大切です。外遊び・画面の距離は 30 センチ離すなど、目に良い生活を心がけましょう。



◆眼科◆ 斜視が増えていると聞きます。スマホの使用など関係しているのでしょうか。 	ヒトの眼は本来外側を向いています。そこから自力で内側に寄せて見え方の調節をしています。目の筋肉の調節がうまくいかず、眼が内側を向く内斜視や、視力が上がらない弱視があります。これは、低学年のうちに多いもので眼科健診でも検査をしています。 近年は、「スマホ内斜視」が問題になっています。小さい画面をずっと見続けていると、ピントを合わせようと眼の筋肉が眼球を内側に寄せようとします。すると眼の筋肉の調整がうまくいかず眼球が内側を向いたままになります。外に出て初めて、物が二重に見えて異変に気づくケースもあります。小さい画面をみるときは 30 分に 1 回は休憩するなどしましょう。
◆耳鼻科◆ 最近、ヘッドフォンをつけてゲームをする子どもの姿をよく見ますが、聴力は一度悪くなると治らないと聞き、心配しています。	「ヘッドフォン難聴」は、近年注目されている疾患です。大きい音を継続して聞いていると、高音が聞こえづらくなります。まずは、お子さんがヘッドフォンを使用している場合は、実際に親がヘッドフォンを着けてみて音量を確認してみましょう。お子さんがいない時でも構いません、大きすぎる場合は一緒に調節できると良いです。 
◆歯科◆ 歯並びをよくするために、気をつけることはありますか。	あごを使うことが大切です。一口 30 回よく噛むことを意識しましょう。小児の矯正では、早い時期にとか、永久歯が生えかわってからとか様々あります。本人の意志と、歯科医と相談していくのが良いと思います。
◆内科◆ ◆薬剤師◆ 偏食があり、バランスの良い食事が難しいです。子どものうちから、不足しがちな栄養素をサプリメントから摂取してもよいでしょうか。	タンパク質やカルシウム、亜鉛などの栄養素を、バランスよく摂ることは子どもの成長に必要です。偏った食事は、大人になり骨粗鬆症などのリスクも上がります。どうしても食事からの摂取が難しい場合は仕方ありませんが、サプリメントに頼るのは控えた方が良いでしょう。 ◆栄養士より◆ 給食では、切り干し大根やひじき、煮物などの残菜が多いです。見た目や色が苦手で食べないことも多いです。給食や食卓でも、小さい頃から様々な食材・料理に慣れ親しむことができると良いです。 

※質問の一部を紹介しています。内容によっては個別に回答をお返しいたしました。

1年間の健康診断の結果

1 身体計測 田二小の平均結果（4月・9月・1月）

4月		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	117.6	124.9	128.9	134.7	139.6	146.9
	女子	116.9	122.1	127.5	137.1	141.3	147.9
体重 (kg)	男子	21.5	25.2	27.1	31.3	34.6	40.0
	女子	21.4	23.8	26.0	32.3	34.2	40.6

9月		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	120.0	127.1	131.9	136.4	142.4	150.5
	女子	119.3	125.0	130.2	139.7	144.5	150.3
体重 (kg)	男子	22.1	26.3	29.1	32.4	36.3	42.2
	女子	22.3	24.9	27.2	33.8	36.0	42.0

1月		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	121.8	128.8	133.1	138.7	144.5	153.5
	女子	121.0	126.3	132.3	142.0	146.3	152.7
体重 (kg)	男子	23.0	27.2	29.6	34.1	38.5	43.5
	女子	23.1	25.5	28.3	35.6	37.3	44.7

2 肥満傾向・痩身傾向の人数

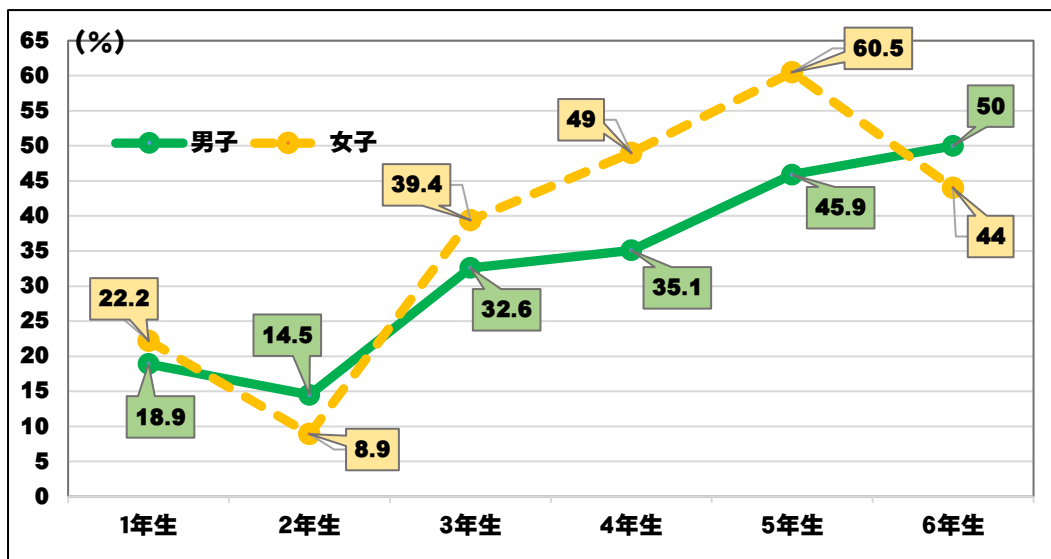
	男子						女子					
	肥満傾向			痩身傾向			肥満傾向			痩身傾向		
	4月	9月	1月	4月	9月	1月	4月	9月	1月	4月	9月	1月
1年生	1	1	1	0	1	0	0	2	1	0	0	0
2年生	4	3	3	0	0	0	3	3	3	0	1	1
3年生	3	4	3	0	1	1	2	2	2	1	2	3
4年生	2	7	6	1	2	1	3	4	4	0	3	3
5年生	5	4	5	1	3	2	2	0	1	1	2	1
6年生	4	5	2	0	1	1	6	6	6	2	2	2
合計	19	24	20	2	8	5	16	17	17	4	10	10



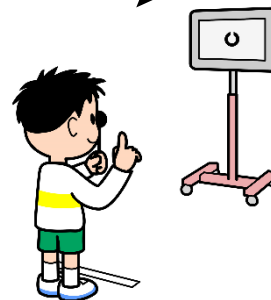
肥満傾向・痩身傾向の人数は、
年齢・性別・身長別平均体重から
＋２０％以上の者を肥満傾向児
－２０％以下の者を痩身傾向児としています。

3 視力検査の結果

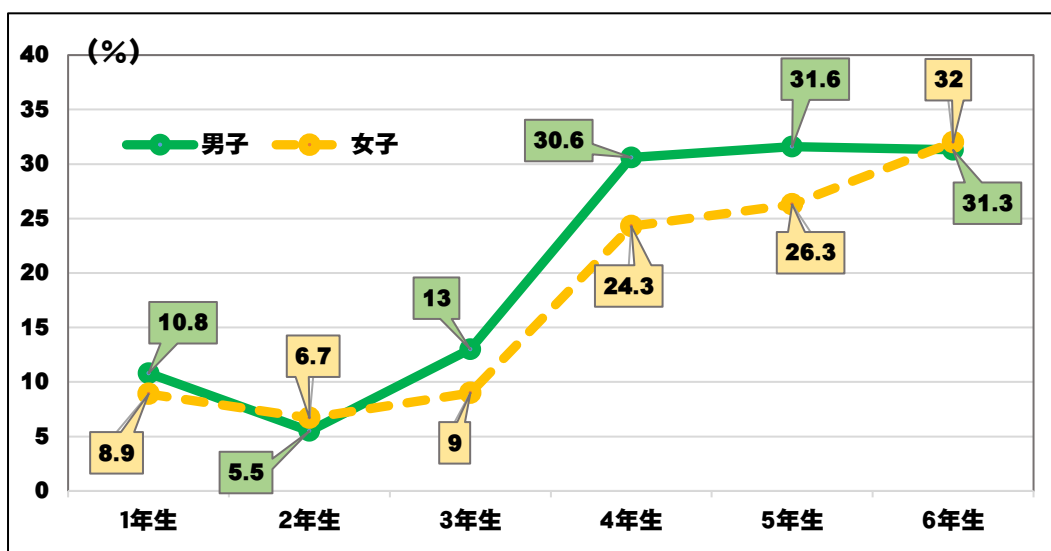
○裸眼視力1.0未満（両目A・A以外）の割合



3年生以上の学年で、視力低下が3割を超えています。



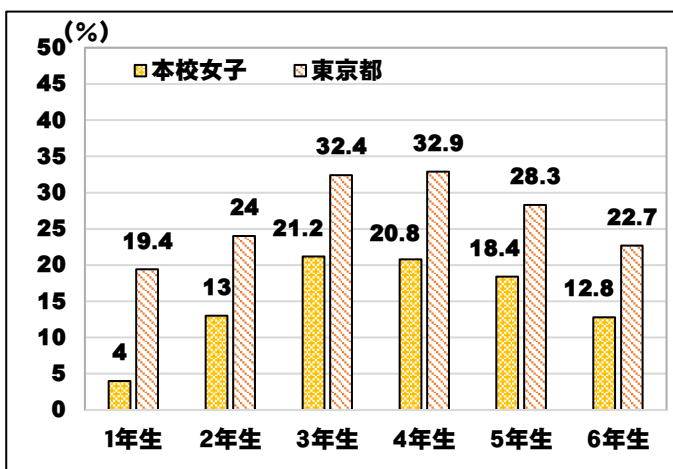
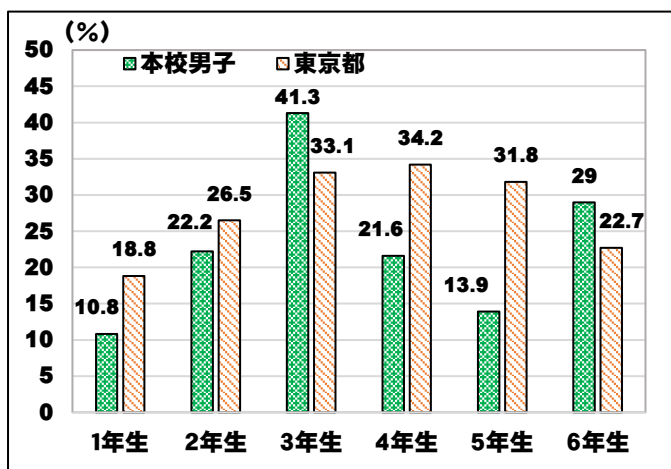
○矯正視力者（検査時にメガネ使用）の割合



高学年の男子にメガネ使用が多いです。6年生女子は、32%で、メガネ使用が1番多かったです。



4 歯科健診の結果（健診時にむし歯があった人の割合） ※比較は、令和4年東京都平均の値です。

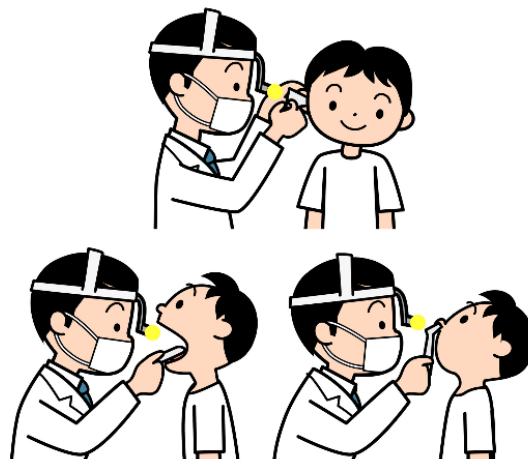


むし歯ありは、男子3・6年生は東京都の平均を上回りました。

乳歯と永久歯が混在する3・4年生の時期は、むし歯が多い傾向にあります。高学年になると、遅くまで勉強をして、ながら食べをすることで、むし歯が増える傾向もあります。

5 内科健診の結果(健診時に診断された人数)

	アトピー性皮膚炎(人)	
	男子	女子
1年生	1	0
2年生	1	2
3年生	0	0
4年生	2	3
5年生	1	0
6年生	2	1



6 耳鼻科健診の結果(健診時に診断された人数)

	男子			女子		
	アレルギー性鼻炎	耳垢栓塞	その他の副鼻腔疾患	アレルギー性鼻炎	耳垢栓塞	その他の副鼻腔疾患
1年生	3	0	0	1	3	1
2年生	7	4	0	1	2	0
3年生	5	0	0	4	2	0
4年生	2	2	0	3	3	0
5年生	3	2	1	4	4	0
6年生	1	2	0	1	0	0

7 眼科健診の結果(健診時に診断された人数)

	男子			女子		
	アレルギー性結膜炎	眼位異常	その他の眼科疾患	アレルギー性結膜炎	眼位異常	その他の眼科疾患
1年生	2	2	1	0	2	1
2年生	5	3	3	1	1	0
3年生	4	0	0	3	0	0
4年生	3	0	1	2	1	0
5年生	3	2	1	1	0	0
6年生	3	0	0	5	2	0

《感想》

○女子は10～14歳になると基礎代謝が上がるので、成人女性とほぼ同じ割合のカロリー摂取が必要になり、成長期のエネルギーが足りないと、身長が伸び悩んだり、痩身傾向になったりするので、適切な時期に適切な量を摂取することが大切だと改めて分かりました。

○低学年の親は、学年が上がると子ども同士、ヘッドフォンを使用してゲームをする姿があるということに驚きました。知ることができて良かったです。