

令和6年 学校保健委員会だより

令和7年2月吉日

練馬区立田柄第二小学校

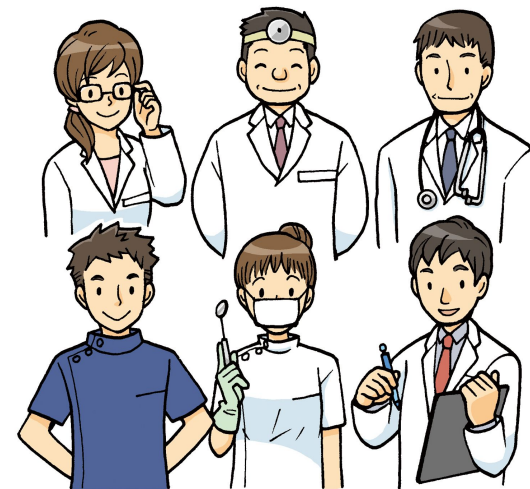
校 長 岩井 一雄

養護教諭 山本 実央

学校保健委員会を開催しました

2月7日に学校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・学校薬剤師・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。健康診断の結果も一部載せていますので、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

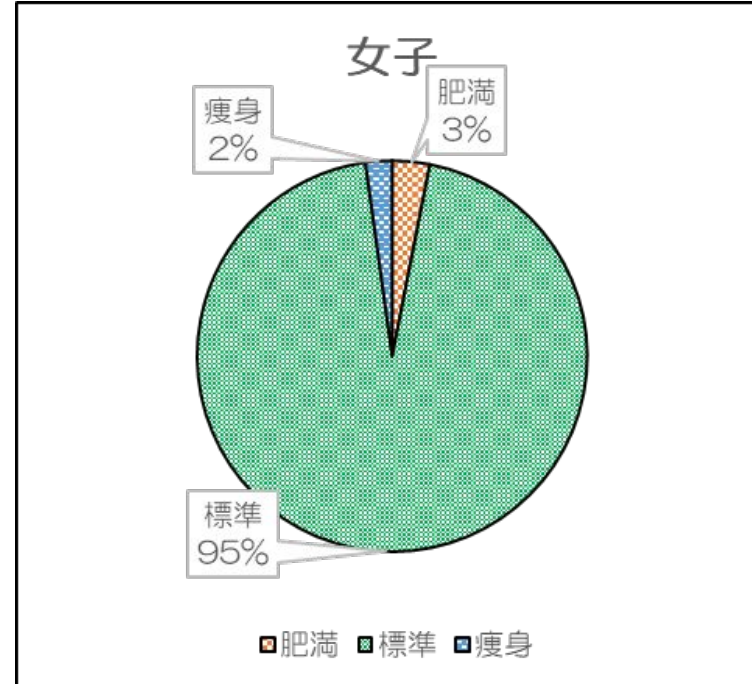
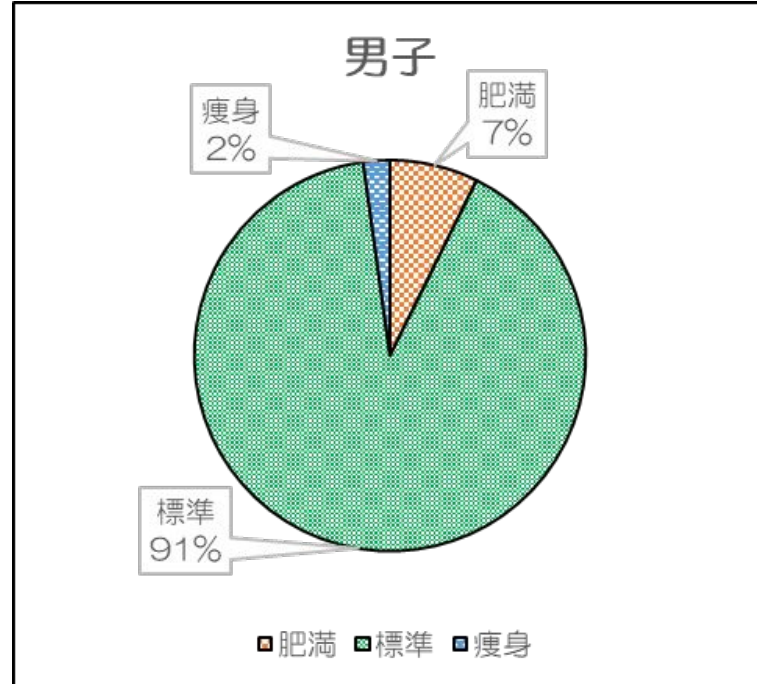
		田柄第二小学校平均		差(田二一都)		東京都平均		全国平均	
		身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
男子	1年生	116.9	21.2	-0.3	-0.4	117.2	21.6	116.9	21.6
	2年生	123.0	23.6	-0.7	-1.1	123.7	24.7	123.0	24.5
	3年生	129.7	28.0	+0.6	-0.1	129.1	28.1	128.6	27.8
	4年生	135.0	30.6	+0.1	-0.8	134.9	31.4	134.1	31.4
	5年生	139.8	34.4	-0.4	-1.2	140.2	35.6	139.6	35.3
	6年生	146.1	38.9	-0.7	-1.2	146.8	40.1	146.2	39.9
女子	1年生	116.6	21.1	+0.5	+0.1	116.1	21.0	116.0	21.2
	2年生	122.3	23.5	-0.6	-0.7	122.9	24.2	122.1	24.0
	3年生	127.6	26.3	-1.1	-0.8	128.7	27.1	127.8	27.0
	4年生	133.4	29.0	-1.7	-1.9	135.1	30.9	134.4	31.0
	5年生	143.3	36.7	+1.4	+1.6	141.9	35.1	141.4	35.3
	6年生	147.5	38.5	-0.6	-1.5	148.1	40.0	147.9	40.2

※都、全国平均…令和5年学校保健統計より

肥満傾向・痩身傾向

○肥満度＝(実測体重－身長別標準体重)／身長別標準体重×100(%)

	痩身傾向		普通	肥満傾向		
	－20%以下			20%以上		
判定	高度やせ	やせ	普通	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	－30%以下	－30%超 －20%以下	－20%超～ ＋20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上



内科校医 上原先生へ聞きました

●思春期の摂食障害について、食べることに對してどのように声かけをしたらよいですか？

高学年になるにつれて、習い事で夜遅くなり夜食を食べるなどの生活習慣が変化したり、見た目に対する自己意識が強くなったりすることで、肥満・痩身傾向が増加します。肥満度で考えると、-20%~20%の標準の範囲内であれば心配しなくて良いです。痩せすぎること、全身衰弱、不整脈や徐脈等のデメリットがあるため、そのあたりを大人からも指導できると良いです。

自己評価の未熟さから、体重を減らすことがその代価とになるため、温かい声かけが大切です。

●サプリメントやタンパク質のとり方について

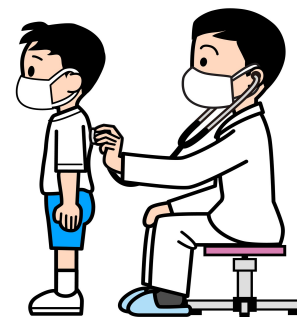
食べ物の好き嫌いや体質によっては、栄養が偏ることも考えられますが、基本的には、子どもはサプリメントやプロテインから栄養を摂ることは必要ありません。なるべく食事からとるように心がけましょう。

運動量の多いスポーツをする方は捕食として、プロテイン等を摂ることは考えられます。

●アレルギー体質について

アレルギーの体質改善は、アレルギー科で極少量の投与から始まります。花粉やダニですと、舌下治療があります。自宅での治療は難しいです。

喘息については、喘息の原因をなるべく遠ざけてあげましょう。



内科校医 上原先生へ聞きました



●幼児体型はいつ頃までですか？

身体は、思春期を迎えると、おとなの身体付きへ変化していきます。9歳頃から、女子は丸みのある体つきに、男子はがっしりとした体つきに変化がおこります。体つきに変化がおこる時期や変化の起こり方は、個人差があります。

●性教育について教えてください。

性教育は、学習指導要領に基づき、保健体育科はもとより、家庭科、道徳科、理科等の各教科と相互に関連付けながら、学校の教育活動全体を通じて学習しています。

4年生の保健体育科の授業では「身体の発育発達」の学習をします。上記に示した通り、思春期は、男女に起こる体つきの変化、内臓器の変化、心の変化、異性への興味等が起こること。初経、月経、精通などの仕組みを学び、新しい命を生み出す準備が身体の中では始まることを学びます。他にも、5・6年生の移動教室前には、4年生で学習したことを踏まえ、さらに具体的な月経時の対応など指導をします。4～6年生の理科では「生命」の単元で命の誕生や人の体のつくりと働きについて学習します。他にも、低学年でプライベートゾーン等の指導もしています。

性教育は、子どもたちの発達段階に即して、正しく理解し適切な行動選択ができるよう、計画的に取り組んでいます。(学校からお答えしました。)

耳鼻科校医 山岸先生へ聞きました

- 耳が遠く聞き間違えが多く感じるが、痛みがないため受診のタイミングが分かりません。

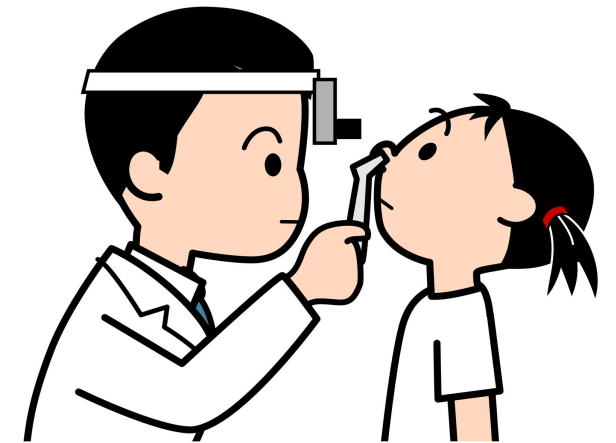
鼓膜と聴力の確認が必要です。お時間があるときに早めに受診してください。

- いびきは治療したほうが良いのでしょうか？

鼻や喉の診察は必要になりますので、気になるようでしたら受診してください。睡眠時に無呼吸がある場合は治療の対象になることもあります。

- 慢性鼻炎で通院しているが、改善のために日常生活でできることはありますか？

鼻汁が鼻にたまったままですと治りにくいので、日頃から鼻をしっかりとかがみ鼻汁を排出することは大事です。



校医の先生方に聞きました

●アレルギーの服薬を続けていますが、子どもの体への負担が気になります。このまま、常時服薬を続けても良いのでしょうか？

内服薬は、慢性的に長期にのむことに負担がない、ということはありません。アレルギーの薬は効果が強いものは眠くなりやすいです。患者に併せて処方されているため、季節によって症状が軽いときは飲まないや、薬の種類を変えるなど、主治医と相談することが大切です。(内科科校医上原先生)

アレルギーの薬の継続の指示があるとのこと。その有用性を優先されてのことと思います。一般的には安全性の高い薬ですが、気になるようでしたら担当の先生にご相談ください。(耳鼻科校医・山岸先生)

薬には様々な種類がありますが、主治医の先生が適切なものを選んでいるため、指示通りに飲むことが大切です。長期的に飲んで副作用がでるようなものは承認されないため過度な心配は必要ないありませんが、気になる症状や、薬の量を減らしたいと思ったら、主治医に相談してください。(学校薬剤師・吉澤先生)



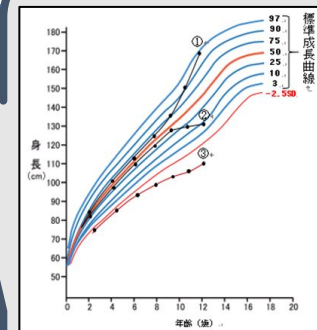
校医の先生方に聞きました

●病気の早期発見のために、親として注意できることはありますか？

成長曲線をつけることで、同年齢平均と、お子さん一人ひとりの成長の特性を比べことができます。成長の度合いが分かり、継続してつけることで、小児期に発症する可能性のある様々な疾患の発見につながります。標準成長曲線をまたぐような傾向があれば、小児科を受診すると良いでしょう。ホルモンの検査をする流れになります。(内科科校医・上原先生)

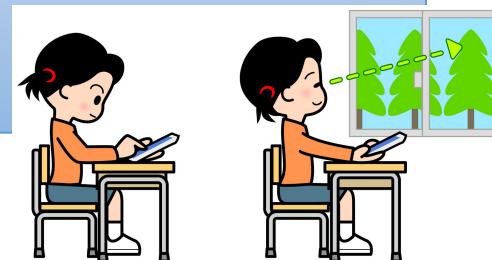
低学年の眼科健診では、視力が一定以上上がらない「弱視」がないかも見ています。また、乱視が強いと矯正できなくなります。ご家庭でも、たとえば、定規の目盛りが読みづらいなど、特定の物に見えづらさを感じるようであれば、受診をおすすめします。(眼科校医・中野先生)

4年生より上の学年の児童は、乳歯や永久歯が混在していて、とくに大きな前歯が曲がって生えてきたり、抜けた乳歯の下からなかなか永久歯が生えてこなかったり不安になることが多々あると思います。犬歯が抜けてスペースができたならうまく前歯が並んだり成長期にはちょっとの時期にも大きな変化が見られ驚くことがたくさんあります。仕上げ磨きは卒業と思わずに、寝る前のスキンシップや会話の一助として、一緒に歯をみがいたり、親子でお子さんの口の中に興味をもてたら良いと思います。(歯科校医・小杉先生)



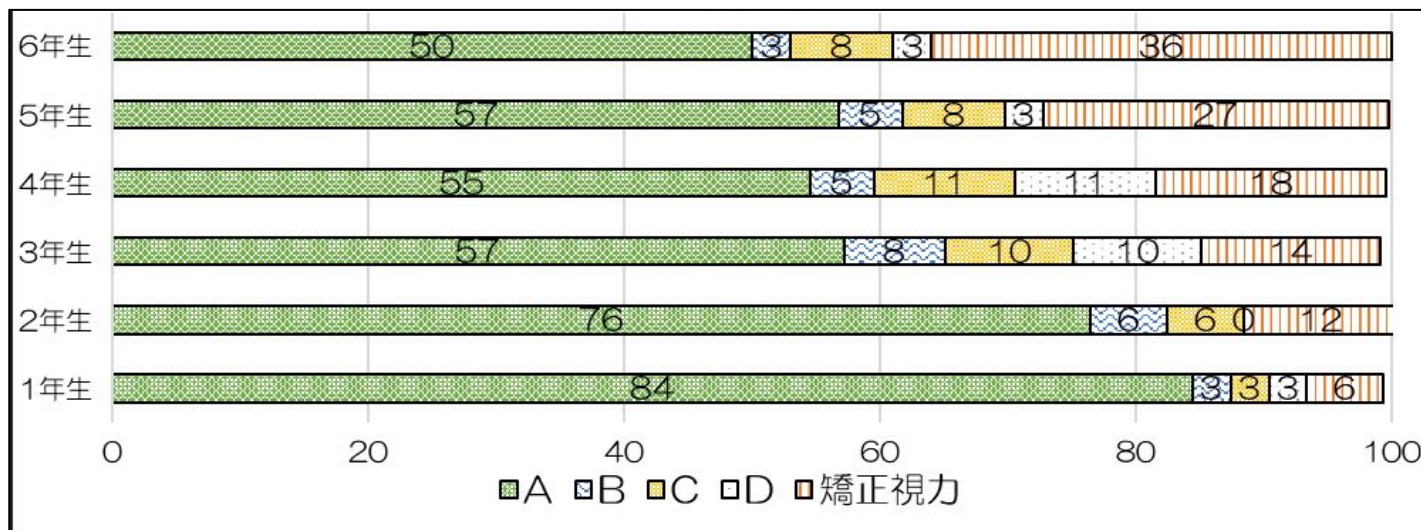
成長曲線
は、入学時に
お配りしてい
る「健康手
帳」をご活用
ください。

視力検査結果 中野先生より

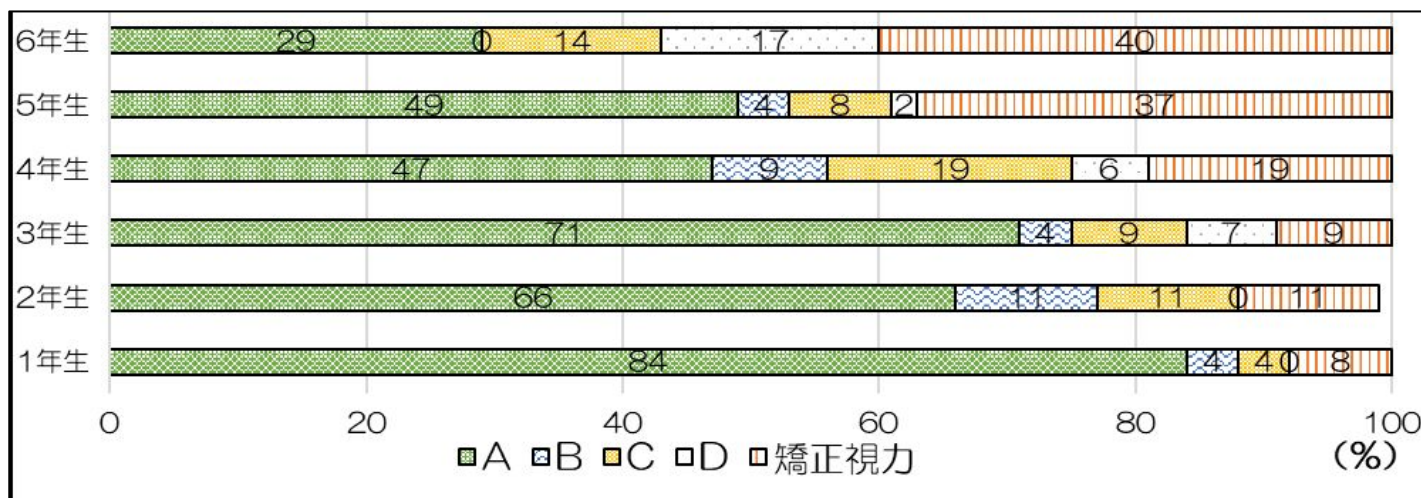


○A(1.0以上)B(0.9~0.7)C(0.6~0.3)D(0.2以下)

男子



女子



- ・1日2時間以上の外遊び
- ・画面を30分見たら休憩する
- ・画面と目は30cm以上離す

上記の生活習慣が大切です。読書やゲームをするのも家の中より、外や木陰で行うほうが近視化しにくいです。

近視になったら眼鏡をかければ良いということではありません。重度の近視化は、緑内障や黄斑変性など他の病気のリスクも上がることを、大人も理解しておきましょう。

眼科校医 中野先生へ聞きました

●視力低下や斜視が心配です。外遊びや、遠くの方をみる習慣化の取り組みはありますか？

近視は成長の一部です。半分遺伝、半分生活習慣が影響します。近年「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。「スマホ内斜視」の治療は、スマホをやめること、画面ではなく遠くをみることです。それでも治らなければ、眼鏡で矯正します。

日本眼科医会「近視抑制資料」を学校や家庭でも参考にされてみてください。

詳しくは日本眼科医会HP
「子どもの目・啓発コンテンツ」をチェック！



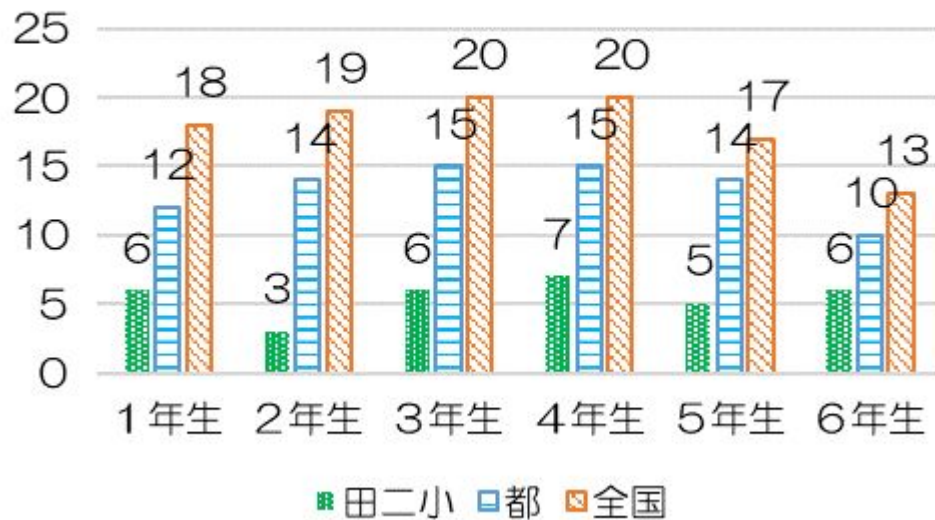
●眼鏡からコンタクトにする時期はいつがいいのでしょうか？



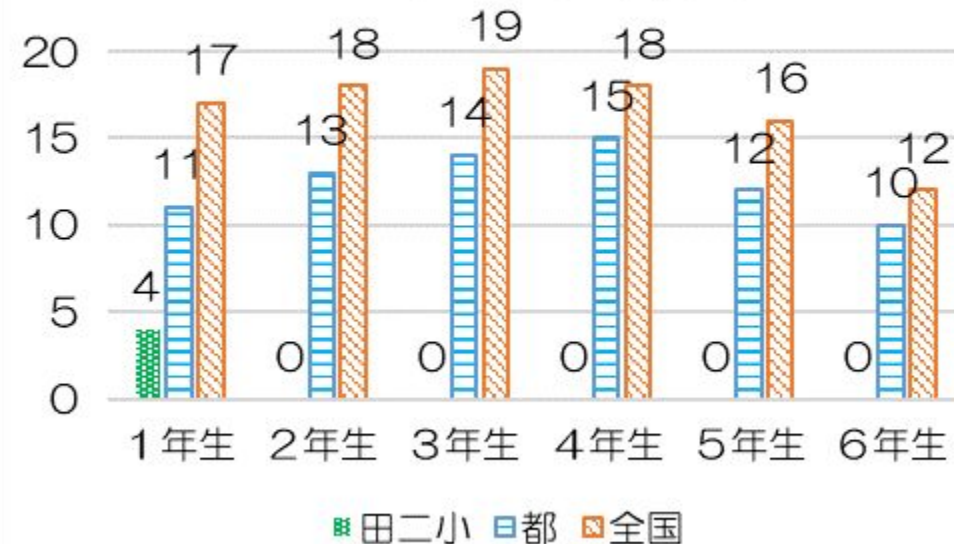
年齢ではなく自己管理ができるタイミングで判断されるのが良いです。本医院では、高校生からにしています。見た目を気にしたり、スポーツを始めたりタイミングが様々あると思います。コンタクトレンズは、装着することで近視抑制の効果にもなるため、重度の近視があれば勧めることもあります。コンタクトレンズは使い方によって失明につながることもあるため、自己管理できることが判断の基準です。目やにやものもらいになったらコンタクトを休む判断ができる、定期検診を受ける、注意事項を一生理解できる、など本人と相談されることが良いと思います。

歯科健診の結果 小杉先生より

男子 むし歯の割合



女子 むし歯の割合



東京都、全国平均(R5)と比較して分かるように、田二小の子どもたちはむし歯が少なく、大変良くみがけています。

高学年になると夜遅くまで起きていて、寝るまでに飲んだり食ったりする機会が増えてくることもあります。この年代から思春期性歯肉炎にもなりやすいので、歯肉の色や形などもきちんと鏡を見て日頃から口の中を意識して気になることがあれば、歯科医院でチェックしてもらいましょう。



歯科校医 小杉先生へ聞きました

- 子どもに分かりやすく、歯みがきのやり方を伝える方法や動画はありますか？

日本歯科医学会のホームページ「テーマパーク8020」や、ライオン歯科衛生研究所のホームページ「歯みがKids」のサイトには、保護者向けや、小学生のみなさん向けの、磨き方の動画集や歯のクイズがありますので、参考にしてください。



- 矯正を行ったほうが良い時期や歯並びの目安はありますか？

矯正治療については、顎のかみ合わせが悪くしっかり物が咬めなくて栄養がとれているか心配だとか、歯の向きで口唇や頬の肉を咬んでしまい怪我をするなど、急を要する場合は矯正歯科医と相談する必要があります。

矯正の方法も様々あり、乳歯から始める矯正は、マウスピースを調整しながら顎の成長と合わせて歯を並ばせる方法もあります。矯正開始の時期は一概に言えませんが、低学年から始める方もいれば成人してから行う方も様々です。お子さんの顎の成長や歯並びに応じて、歯科矯正医と話しをしながら始める時期を相談されてください。



校医の先生方からは、時間の限られる中で、多くの質問にご回答いただきました。
また、保護者の皆様からも、たくさんの質問をお寄せいただきまして、ありがとうございました。