

ほけんだより NO. 6

令和8年9月11日

練馬区立旭町小学校

1・2年生のみなさんは おうちのひとと いっしょに よみましょう。

がっこう ほけん いいんかい おこな

学校保健委員会を行いました。

7月30日、本校にて学校保健委員会を行いました。旭町小学校の定期健康診断の結果、給食や体力作りの取り組みなどについて報告し、学校医の先生方から、ご助言をいただきました。

お忙しい中、ご出席いただいた学校医の先生方、保護者の方々、ありがとうございました。学校医の先生方には、保護者の方や保健・給食委員会の児童から出た質問にも答えていただきました。お話の一部を紹介します。

ないか こばやしせんせい はなし
内科 小林先生のお話

「病気で困っている人を助けたい。」とお医者さんになりました。

内科検診の聴診では心臓の音も聞いています。心臓に穴があいていたり、変化がある場合は、シユウシュウという音がすることもあります。

「かぜ」はウィルス性の感染症で、咳や熱が出たり、鼻やのどなどに症状が出たりします。熱は体の免疫を上げるために出ます。咳や熱が出る場合はほかの重症な病気の可能性もあるため、心配な症状があれば受診をしてください。

よくおなかが痛くなる人は、ストレスや睡眠不足、冷え、冷たいものの飲みすぎ、食べ過ぎなどが原因となることがあります。冷たいものの飲みすぎや食べすぎなどに注意しましょう。

がんか おぜきせんせい はなし
眼科 尾関先生のお話

今年度の検診では、旭町小学校では重度のアレルギー性疾患の人はいませんでした。

眼科検診では、結膜炎や眼瞼炎、目の位置がずれていないかなど、機械をつかわなくてもわかる疾病があるかみています。

視力低下の原因は、遺伝性のもの、病気、近視などがあります。子どもの場合、近視によることが多いです。近視は眼球が大きくなることによって進むもので、何歳で止まるかはわかりませんが、15～16歳くらいまでに止まることが多いです。

視力低下を完全に防ぐことはできませんが、進行を遅らせる方法としては、近くを見る作業をへらす、外で特定の波長をあびるなどの方法や、近視進行抑制効果のある点眼薬やコンタクトの使用、ピントが合う眼鏡やコンタクトを使うなどの方法があります。

眼帯は早く治るためにつかうものではなく、小学生ではあまりつかいません。

目がはれるのは、黴菌が入ったときだけでなく、アレルギーなどではれることもあります。

緑を見ると目によいなどと言われるのはなぜかという質問については、色に効果があるというよりも、木や森など遠くを見ることでピントのリセットができる可能性があります。

耳鼻科 清水先生のお話

鼻の病気には、かぜにともなう急性鼻炎や急性副鼻腔炎、国民病のひとつといわれる花粉症、アレルギー性鼻炎、鼻をよくいじる人になる鼻出血症などがあります。頻度は少ないが、鼻腔にも癌があります。「かぜ」は急性の上気道炎のことです。鼻から咽頭にかけて、粘膜の発赤や腫脹などの炎症があるものをいいます。

花粉症は低学年から症状が出ることもあり、体質もあるため、防ぐことはむずかしいです。最近をよくきく薬が出ているため、医療機関に通い、しっかりと治療することが大切です。舌下免疫療法などもあります。鼻をすするくせがある人は中耳炎を起こす可能性が高くなります。耳と鼻がつながっていて耳管という細い管に細菌が鼻から逆流してしまうので、鼻水はすすらずかんでください。

耳掃除は基本的に必要ありません。お風呂の水が入っても体温でかわきます。もし、耳そうじをするのであれば、月に1～2回程度、綿棒で外耳道入り口部まで軽くそうじをすればよいです。耳かきは使用しないでください。

歯科 小池先生のお話

虫歯を防ぐためには、砂糖が入っているものをだらだらと食べず、食べたらすぐに歯みがきをしましょう。おやつに食べるのであれば、あめやキャラメルなどは避け、おせんべいや子魚、ナッツ類などをよくかんで食べましょう。

歯みがきは、すべての歯のおもてとうら、かみ合わせの部分までしっかりと、1本20回くらい、3～5分間くらいみがきましょう。フッ素入りの歯みがき剤を使うとさらに効果的です。歯垢は虫歯菌がつくるベタベタしたよごれで虫歯や歯肉炎の原因となります。でこぼこしたところや、歯の間はみがきにくいので、糸ようじも併用するとよいです。歯みがきがすぐにできない時は水でぶくぶくうがいだけでもしましょう。とくに、眠っている間は虫歯がしやすいので、夜寝る前はていねいに歯みがきをしましょう。

保護者の方が仕上げみがきをしている場合、鏡などを見せたりしながら、だんだんとお子さんが自分でできるようにしてあげることが大切です。

歯科矯正を考えている場合は、6～12歳ごろの「混合歯列期（乳歯から永久歯に生え変わる時期）」がもっともよいでしょう。かみあわせなど、骨の発達異常をともなう場合や、お子さんの状態によってもちがうため、一度歯医者さんに相談するとよいでしょう。

薬剤師 伊藤先生のお話

現在、処方・販売されている薬は、20000種類以上あります。

薬には、化学薬品から作られるものや、植物の葉や根などから作られるものなどがあります。

症状や体質などによって組み合わせが変わり、その人にあった薬が処方されます。

ジュースなどで飲むと苦みを感じやすくなってしまう薬もあるので、薬は水で飲みましょう。

夏と冬に、旭町小学校の教室の空気の検査をしています。温度、湿度、二酸化炭素濃度などが、学習する環境としてちょうどよいかを調べています。部屋をしめきったままだと、人がはく息にふくまれる二酸化炭素がふえて、集中力がなくなったり、眠くなったりしてしまいます。ななめに2かしょ、ドアや窓をあけて空気の通り道をつくりましょう。家でも定期的に換気をしてください。