

ほけんだより11がつ

令和6年11月1日

練馬区立下石神井小学校

保健室

9月10月は気温の高い日も続きましたが、少しずつ秋の深まりを感じるようになってきました。朝晩は冷えることもあるので、上着を羽織るなど衣服を調節して、風邪をひかないように過ごしてください。今月末には音楽会があります。歌や演奏に精一杯の力を発揮できるよう、体調を整えて過ごせるとよいですね。

最近本校や近隣校でも様々な感染症が多く見られます。特に多いのが以下の2種類になります。日常の手洗いをこまめにするのが予防に繋がります。

手足口病

潜伏期間は3～6日で口の中や手のひら、足の裏などに発疹を起し、発熱を伴うこともあります。通常3～7日で発疹は消えていき、特別な治療は要さないが、まれに脳炎などの合併症への心配もあり、高熱や頭痛、嘔吐などには要注意。全身状態が良ければ、登校可能。

マイコプラズマ感染症

潜伏期間は2～3週間と長く、発熱・頭痛・だるさなどから次第に咳が目立つようになる。夜間、咳で眠れない、乾いた咳が続くときなどは受診が推奨される。有効な抗菌剤を服用し、症状が収まり全身状態が良くなれば登校可能。

●10月24日 秋の歯科検診を行いました（対象者）

所見のあった方には、お便りをお渡ししました。お早めに受診していただき、受診報告書の提出をお願いいたします。

●11月21日 歯科指導を行います（4年生）

後日プラークテスターを配付いたしますので、御家庭で歯の染め出しを行っていただき、それをもとに指導を行います。御協力をお願いいたします。また、学校歯科医の杉田先生も一緒に指導をしてまいります。

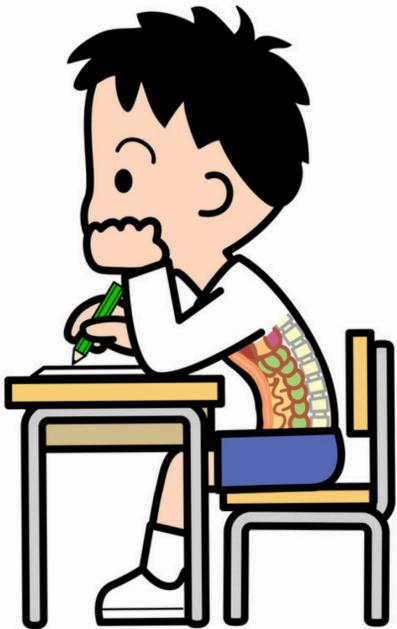


もくひょう
11月のほけん目標

しせい せいかつ
「よい姿勢で生活しよう」

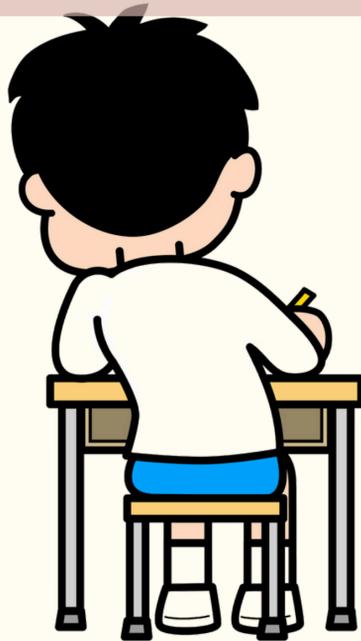
しせい ひと
こんな姿勢の人はいませんか？

ほおづえつき



からだ なか ないぞう
体の中の内臓がおしつぶさ
れて十分な働きができなく
なってしまう。また、
はなら わる
歯並びが悪くなってしまう
こともあります。

せなかまがり



せぼね ま
背骨が曲がっています。ま
た、かた ふたん
た、肩にも負担がかかります。

ふんぞりかえり



こし おお ふたん
腰に大きな負担がかかり、
いた ふたん
痛みがでることも。あたま くび
だけで支えるので首にも負
たん
担がかかります。

ただ しせい おぼ
正しい姿勢を覚えよう

「グー」

「ピン」

「ペタ」



わたし まいにち じゅぎょう しょくじ なんじかん すわ
私たちは、毎日、授業や食事など何時間も座
る生活をしています。ただ しせい
正しい姿勢でないと、つか
れやすかったり、いた で ないぞう ふたん
痛みが出たり、内臓に負担が
かかったりしてしまいます。ぜひ、ただ しせい
正しい姿勢
をいしき す
意識して過ごしてみてください。

まっすぐな姿勢だと内臓も
げんき
元気！！

今月号では、耳鼻科の飯塚先生からの回答を掲載します。



耳鼻科・飯塚先生

Q：鼻症状が悪いと耳の聞こえが悪くなっているように感じますがどういう仕組みなのでしょう？

鼻の一番奥に鼓膜の内側の部屋とつながっている管があり、これを耳管と言い、ふだん閉じていて時々開くことで鼓膜の内側の部屋の気圧調節をしています。お子さんはこの耳管がもともと開きにくいのですが、鼻が悪くなるとさらに開きにくくなり、高いところに上った時の様に耳に圧迫感を感じ、聞こえが悪く感じます（耳管狭窄症）。耳管が開かないことが長時間になるとだんだん鼓膜の内側で水が貯まってきます（滲出性中耳炎）。鼻が良くなれば改善することがほとんどです。

Q：親が気圧に影響されやすい体質だと子供も似た体質になりやすいですか。

明らかにはなっていませんが、体質は遺伝する可能性があります。

Q：めまいを起こすことがあります。小学生のめまいは、どんな理由が考えられますか。

Gotoら（2024年）の報告によると18歳以下の海外でのシステマチックレビュー（質の高い複数の臨床研究を、複数の専門家や研究者が作成者となって、一定の基準と一定の方法に基づいてとりまとめた総説）では以下のような割合となっています。



◎小児前庭性片頭痛（23.8%）：片頭痛を伴う繰り返すめまいで前兆（視覚的、音過敏、光過敏）のあるものとなないものがある

◎小児反復性めまい（13.7%）：頭痛や前兆がない繰り返すめまい

◎特発性（11.7%）：原因不明

◎前庭神経炎、迷路炎（8.5%）：三半規管の神経（前庭神経）の炎症、風邪症状が先行する

◎外傷後めまい（8.4%）：頭部外傷後

◎失神、起立性低血圧（6.8%）：小学生の5%、中学生の10%、高校生の20～30%にみられる。起立により血圧低下、脳への血流が低下することにより起こる

◎心因性めまい（6.3%）：ストレスなど精神的なものによる

◎メニエール病（3.0%）：めまいとともに難聴、耳鳴、耳閉感を伴って繰り返すもの

まずは全身的な問題がないか、小児科の受診をお勧めします。

Q：雨の日は片頭痛が多いです。学校や家でできることや気を付けることがあれば教えてください。



1 片頭痛という診断を受けているのであれば片頭痛の薬が一番。

2 天気、気候により自律神経が乱れない体を作る：「健康的な生活を送る」

睡眠：早寝早起き、十分な睡眠時間

食事：1日3回、特に朝。朝食を摂ることにより体内時計の調整や血の巡りを良くすることができます。腸は免疫機能の70%を担当し、精神を安定させるセロトニンの95%は腸で作られていますので腸内環境を整えるヨーグルトや味噌汁、納豆、漬物などの発酵食品がお勧めです。よく噛むことで自律神経が整うことも覚えておいてください。

運動：ストレッチやウォーキング、軽いランニング、ヨガなど。継続することが大切なので、負担にならない程度に。

入浴：ややぬるめにして10～15分くらい湯船につかるとリラックスして副交感神経優位になります。

3 薬：気象病治療として漢方、内耳循環改善薬など

片頭痛の自己診断は危険。まず、小児（15歳未満）は小児科、大人は脳神経内科の受診を勧めます。

〈気象病について〉



気象病とは、天気や気候の影響を受けて発症したり、症状が悪化したりするもの

原因：気圧変化（最多）、気温変化、湿度変化

気温と湿度は変化に気付きやすいが気圧の変化は気付きにくいいため、体調不良のみ現れます。原因がはっきりしないとなぜ体調不良になったのかわからず、繰り返してしまうと仮病と疑われることもある。

メカニズム：気圧変化が起こると内耳の気圧センサーが反応し自律神経を乱すことにより様々な症状が起こるとされているが詳しいことは不明。

症状：頭痛（最多）、肩・首こり、関節痛、めまい、吐き気、だるさ、腰痛、むくみなど

検査：内耳の機能検査、耳の気圧調節検査、めまい検査（めまいがあれば）、
気象病日誌

日誌を記載してもらうことでどんな気象条件下で症状が出やすいかがわかることにより、対策をしていく。

治療：確立されたものはない。内耳循環改善薬、漢方、生活指導（自律神経を乱さない生活）など。