

# ほけんだより



ほけんしつ ぼけんしつ  
橋戸小 保健室

がつごう H28.9.1 せいはつごう  
9月号 H28.9.1 発行

\*おうちの方と  
いっしょに読みましょう

なつやす げんき たの す ことし  
夏休みは元気に楽しく過ごすことができましたか？今年はオリンピックがあり、テレビ  
くぎづ ひと おお せんしゆたち がんば すがた か よろこ すがた かんどうてき  
に釘付けだった人も多いかもかもしれません。選手達の頑張る姿、勝って喜ぶ姿など感動的  
な場面がたくさんありました。オリンピックやこれから行われるパラリンピックを機にい  
ろいろなスポーツに興味をもつようになった人もいるかとおもいます。

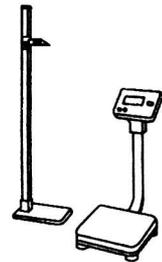
いよいよ2学期が始まりました。夏の疲れが残っていたり、生活習慣が乱れていたり  
しませんか？まずは、生活リズムを整えることを心がけましょう。

## ★身体計測について

《日程》2日(金)…1年、5日(月)…2年、6日(火)…3年  
7日(水)…4年、8日(木)…5年、9日(金)…6年

《内容》身長、体重、保健指導

- 《注意》●女子は、ポニーテールやおだんご等の髪型はしないようにしてください。身長が正確に測れません。
- 計測結果は後日、プリントで配付します。自分がどのくらい成長したか、おうちの人と確認しましょう。
- プリントは返却しないで、おうちで保管してください。ただし、「個人情報提出袋」は担任に返却してください。



## ★9月9日は救急の日 《傷は消毒すればいい?》

けがをして保健室に行ったときに、「消毒をしてください!」と言う人が多くいます。  
「傷にはまず消毒」と考えがちですが、残念ながらそれは間違いなのです。

傷ができたときは…

- 1 傷を水道水でよく洗う。  
(傷口に汚れが残っていると、菌が傷口から入ってしまう。)
- 2 傷がきれいに洗えていれば、消毒薬を使用しなくてもよい。
- 3 傷を保護するばんそうこうなどを貼る。

(キズパワーパッドなどの傷を湿った状態にしておくばんそうこうでもよい。)

こんなときは病院へ…

- 汚れが取れないとき…傷が悪化する可能性がある。
- 傷が深いとき(出血がなかなか止まらない)、1.5 cm以上の切り傷。
- 腫れや痛みが続いている。

傷ができたときは、まず水でよく洗ってから保健室に来てくださいね。



## ～ 保護者の方へ ～

### ★緊急連絡先等の変更はありませんか？

久しぶりの学校生活が始まると、子供たちは生活の変化で急に体調が悪くなることがあります。保護者の方に連絡して、お迎えを依頼することも多くなりますので、**緊急連絡先や保険証内容等の変更がありましたら、連絡帳等でお知らせください。**

### 保健室コラム「人生を変えるには、〇〇を変える。」

私は長期休業明けの保健日よりには、必ずと言っていいほど、良い生活習慣について載せていますが、多くの方が聞き飽きてしまっているのではないかと感じていました。

ある研修で東海大学教授の小澤治夫先生の講演を聴いて、とても感銘を受けたので、ほんの一部ですが、内容を紹介します。



- ・朝食を毎日しっかり食べる
- ・毎朝、排便がある
- ・遅刻をしない
- ・学校で眠くならない
- ・身体をしっかり動かす
- ・風呂（湯船）に入る
- ・毎日勉強は2時間 ※小学生は1時間（スマートフォンなどは1時間以内）
- ・睡眠は8時間しっかりとる ※低学年は9時間



この8項目は、様々な根拠から基づいて、小澤先生が提唱している「文武両道を実現する8カ条」で、こう説明しています。

よく運動する子のほうが成績がいい傾向がある。そもそも運動する子供たちは朝ご飯を抜いたら体力がもたないので、しっかり食べる。その結果排便があり、授業にも集中する。汗をかいて運動するから夜もきっちり眠くなる。いわゆる規則正しい生活習慣が身に付く。

また、朝食を食べた子供は体温が高く、通学意欲も高い、また学力も高い傾向にあるようです。また、朝食の品数が多いほど、テストの点数が高いというデータもあります。朝食を食べたという子供でも、パン1枚やおにぎり1個というケースがありますが、それでは体温も上がらず、体調もすぐれません。

橋戸小でも朝から暗く疲れた表情をしている子供が多く、気になっています。そして、授業中居眠りをする子供もいます。やはり生活習慣が大きく関わっているのではないかと思います。日本は世界で一番居眠りをする子供が多い国とも言われているそうです。居眠りが多いのは「貧血状態の子供が多い」ということも関係しています。生活習慣を変えることで、貧血から改善するケースが多いです。

**「人生を変えるには、習慣を変える。大人も一緒に楽しんで、良い習慣を身に付けましょう。」**

小澤先生が講演の最後におっしゃった言葉が心に響きました。

### ★耳鼻科の校医さんに聞きました！

ほけんだより6月号で募集しました「校医さんへの質問アンケート」で寄せられた質問に耳鼻科校医の飯田先生が答えてくださいました。



Q.1 アレルギー性鼻炎で鼻水がつまってしまい、すぐに副鼻腔炎になってしまいます。うまく鼻水を出す方法などありますか？

A、アレルギー性鼻炎で鼻がつまるのは、鼻水がつまっているからではなく、鼻の中の粘膜がむくんでいるためのことが多いです。したがって、鼻をかんでも出ません。粘膜のむくみを軽減させるために内服薬や点鼻薬などをしばらく継続することをお勧めします。

Q.2 長男は鼻水が出ると、中耳炎になることが度々あります。どうしたら中耳炎にならずに完治できるのでしょうか？次男は今まで中耳炎になったことはありません。なぜ中耳炎になるのか知りたいです。

A、中耳炎は鼻の奥にある耳管周囲の炎症が引き金で起きます。小さい頃、特に2歳未満で中耳炎を起こし始めると繰り返したり、こじれたりしやすいと言われています。通常は年齢とともに起こしにくくなってきます。質問者のお子さんの場合は、鼻水が出始めたら早めに耳鼻科受診して抗生剤を飲み始めれば中耳炎にならずに済む確率が高くなると思われます。



# 学校保健委員会報告



7月28日(木)に学校保健委員会を開催しました。学校より、児童の身体面や生活面の実態を報告したり、学校医さんや学校薬剤師さんより指導助言をいただいたりしましたので、内容をご紹介します。

## 1 定期健康診断結果について(養護教諭より)

- ・内科については、「アトピー性皮膚疾患」や「湿疹、ドライスキン」が多いが、「水いぼ」の診断もあった。姿勢が気になる児童6名は、区の脊柱側彎検査を受けた。
- ・眼科については、アレルギー性結膜炎は3名であり、昨年と比べて大きな差はない。
- ・耳鼻科については、耳垢栓塞13名、アレルギー性鼻炎28名と昨年と比べて大きな差はない。
- ・視力検査は、1年生でB判定、4年生でD判定が増えている。6年生は例年通り、C、D判定が多い。結果のお知らせを出してから眼科受診率は、2年生が50%だが、他学年は全て70%以上である。(視力の判定A:1.0以上、B:0.9~0.7、C:0.6~0.3、D:0.3未満)
- ・歯科については、様々な問題点があげられる。

《むし歯》むし歯があった児童は全校児童の15.0%であり、昨年度より減っている。むし歯と言われて受診した児童は49.0%である。

《歯垢》1年生が昨年と比べ増えている。また昨年同様は3年生の歯垢の人数が多い。仕上げ磨きをしなくなる時期は磨き残しが多くなる。低学年のうちから歯みがき指導の必要がある。

《歯肉》歯肉の炎症についても、高学年になるほど増加傾向となっている。歯ぐきも磨くことを意識させたブラッシング指導が必要である。

《受診率》3、5、6年生の医療機関受診率が低下している。「歯垢」や「歯列咬合不正」の児童の受診率が低いことも関係している。6年生に関しては、39.5%の児童しか受診していない。

## 2 保健室来室状況について(養護教諭より)

- ・4月6日~7月15日の期間において、保健室に来室した児童のべ人数は、内科269人(31%)、外科596人(69%)、合計865人であった。昨年度より外科が100人以上増えている。

《外科》6月に怪我が多い。症状ベスト3は「1位打撲、2位擦過傷、3位捻挫」であり、怪我をした場所で最も多いのは下肢だが、手指や上肢の怪我が増えた。首から上の怪我は減り、全体の22.1%となっている。外科で多く来室した学年は1、4、6年生である。1年生は擦過傷、4年生は打撲、6年生は手指の怪我が多い。

《内科》症状ベスト3は「1位腹痛、2位頭痛、3位気持ちが悪い」であり、来室者は月曜と木曜に多い。内科で最も多く来室した学年は3、6年生である。3年生は同じ児童が何度も来室することが多い。

- ・内科来室者には、生活習慣について聞き取りをしているが、「朝食は食べたが、排便はしていない。」という児童が多い。昨年度よりは減少したが、朝の排便が課題と言える。

## 3 SNSアンケート調査結果について(生活指導主任欠席のため養護教諭より)

- ・橋戸小の4~6年生の1/4はスマートフォンを持っていて、携帯を入れると65%の児童が何らかの通信手段を持っている。
- ・家庭で使用のルールを決めていたり、フィルタリングを設定しているというケースが少ない。
- ・高学年で、夜遅い時間にラインやゲームをやっている、睡眠時間が少ない児童がいる。授業中居眠りをしたり、学習作業に集中できずイライラして友達とトラブルを起こしたりすることもある。



## 4 体カテストについて（体育主任より）

- ・反復横跳びや20mシャトルラン等、持久力を要するテストの値が低い。瞬発力は少し良い。
- ・縄跳び、マラソン等の取り組みを通して、持久力を高めることが課題である。ただ、三原台中では、橋戸小卒業の生徒がマラソン大会で活躍している。

## 5 指導助言

### 渡辺 久之先生（内科校医）

- ・学校医として、疑わしきは受診勧奨や2次検査対象にすることになっているので、2次検査等の対象になった場合は、必ず受診してほしい。高野台の医療検診センターに行くのは大変かもしれないが、順天堂病院や日大病院の医師が診てくれるので、利用すべきである。
- ・側わんについては身長伸びる時期で変化が起きてくるので、女子は小学校でしっかり見て、男子は中学校でしっかり見るべきである。

### 瀧島 宏美先生（眼科）

- ・受診率が低いのは、「受診のおすすめ」の紙を、子供が親に渡していないか、なくしてしまっているケースがあるからではないか。夏休み前に再度、紙を配布したほうが良い。
- ・他校では1年生が一番視力が悪いというケースもあった。幼児の頃からスマートフォンやゲームを使用していることが原因と考えられる。視力を保つためにも外遊びは大切である。また、遠くを見るということも重要である。星や緑を見ると良いと言われるのは、距離の問題であり、近くのものを見たあとは、遠い所を見ると目の緊張がほぐれるからである。



### 《目がまぶしいとよく訴えるケースについて》保護者からの質問への返答

- ・ドライアイが考えられる。「エアコン、パソコン、コンタクトレンズ」の3大原因により、子供にも多い。紫外線に弱いという体質もあるようなので、やはり眼科で診てもらおうと良い。

### 生田 剛史先生（歯科）

- ・歯の病気は「生活習慣病」である。永久歯のむし歯経験者が6年生で増えていることが気になる。そこを食い止めなければいけないが、そのためには「歯垢あり」のときに受診することである。永久歯がむし歯になるということは、「自分の歯がなくなる」ということ。「歯垢あり」でも積極的に受診し、定期的に歯科医院でチェックしてもらうことが大切である。

### 平八重 裕子先生（学校薬剤師）

- ・校舎1階の飲料水の残留塩素が出にくくなっている。使用量が少ないからだと考えられる。水道の直下工事を区に要望している。



## 4 その他

### 坂井PTA会長

- ・学校医さんからの指導助言を聞いて、とても勉強になり、親として意識を変える良い機会になった。もっと多くの保護者にも聞いてほしい。

報告は以上です。今年度は昨年同様2名の保護者の方が「校医さんへの質問アンケート」を提出してくださいました。ありがとうございました。これからも、子供たちが心身ともに健康でいられるよう、情報を発信していきたいと思っております。

