

保 健 だ よ り

令和4年3月10日～3月号～

練馬区立北町中学校 保健室



校庭の木の枝の先が、薄緑色にみえ、新芽が芽吹いてきているように見えます。3月、卒業や進級へ、あとわずか。感染対策をとるなど制限の多い学校生活ですが、健康に十分気をつけて、1日、1日を、どうぞ、大切に過ごしてください。

●学校保健委員会、今年度も紙面開催でした。

12月から1月にかけて、学校医の先生方へ、学校保健委員会へのご寄稿をお願いしました。

○内科校医、麦島先生

今までどおりの感染対策の継続をと助言頂きました。

令和3年度の内科検診では、健康状態に大きな異常のある方はありませんでした。学校内での新型コロナ感染症のクラスターもなく、予防も徹底されているのだと思います。ただし、オミクロン株の感染者も増加しており、引き続き注意が必要です。

また、現在の消毒、マスクの着用の徹底を継続していただければ、学校での流行は防げると思われます。

(令和3年12月)

○眼科校医、堤先生

眼鏡について助言頂きました。

健康診断では、特に問題となることはありませんでした。眼鏡をかけていても、形がゆがんでいたりするお子さんには、形を整えるよう話しました。持っているだけで、授業中もあまり使っていないお子さんには、眼鏡を使う必要性について話しました。

○耳鼻科校医、町野先生 感染症、花粉症も、正しいマスクの着用が大切と助言頂きました。

年末までは新型コロナウイルス感染は収束しそうな勢いでしたが、年が明けてオミクロン変異株に置き換わり第6波となりそうです。

一昨年は秋まで健診できませんでしたが、昨年の健診は6月までに無事終了できました。耳鼻科疾患に関しては、2年前まであった感染症は感染対策がしっかりで昨年度はほとんどみかけませんでした。比較的多くみられるアレルギー性鼻炎もマスク着用のため軽い症状ですんだと思われます。新型コロナウイルスのオミクロン株ウィルスは鼻・咽頭で増殖するようで昨年より咽頭炎・副鼻腔炎・中耳炎は増加するかもしれません。杉花粉飛散量も昨年より多くなるとの予報で注意が必要です。アレルギー性鼻炎症状のくしゃみでウィルスは不織布をきっちり着用しないと隙間から遠くまで飛び散り、仮にくしゃみをした人が無症状の感染者とすると多くの人に感染させる可能性も出てきます。このような状況で大変でしょうがさらに感染対策を怠らないことが大切と思われます。(令和3年12月)

○歯科校医、山田先生 歯の状態はよい、歯肉のために、より丁寧に歯磨きを助言頂きました。

年々、歯科衛生レベルの向上がみられます。(一部生徒の中に) 歯磨きの不良さにより、歯肉の炎症がみられます。日頃の丁寧な歯磨きを心がけましょう。

○学校薬剤師、新井先生 特に「換気」について助言頂きました。

新型コロナウイルスは 2019 年 12 月に最初に発症がみられた。その後 2020 年の初めに日本でもその第一報が騒がれ始めた。それから驚異的に世界にも駆け巡り、全世界をパニックに陥れてしまっている。さらに悪いことに型(タイプ)を変えて襲いかかってくるといった状態になってくる今日この頃です。今回のコロナウィルスの感染は遺伝子で言うと RNA 型感染の為に、変形が早く、しかもエアゾール感染で空気中に拡散して広がります。

集団感染の共通点は、特に「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触する恐れが高い場所」です。換気が悪く、人が密に集まって過ごす様な空間に集団で集まる事を避けてください。ただ、学校においても密に成ることが懸念されます。これを払拭するためにも、換気をよくする「休み時間毎に窓開けを行う」ことや集団で集まって大声を出したりすることなどを避けましょう。そして、人と話す時はマスクをするなど会話エチケットを心がけましょう。

適度な室温を保ちながら、換気に気をつける、窓開けも対角線上に通風が流れる様に工夫することなどをしていただけたらと思います。安全に安心して学校生活が送れるよう皆様の協力が必要だと思います。尚、教室の換気に付いて付記しておきたいと思います。空気の汚れ具合は二酸化炭素で測定します。二酸化炭素の測定はあらゆる汚染物質の指標となり、目安として活用されています。また、自然換気は、その日の気象条件によって有効な方法が異なります。室内と外気の温度差が大きいほど空気の流れがでやすく、北風強い日には開口部が小さくても空気の通り道がしやすいのです。余り風のない暖かい日は、小さな開口面積では十分な換気はできません。暖房の効き具合と換気の兼ね合いを探しながら寒くならない様にして、換気に努めます。今回の検査においても、2 教室で行った室温、相対湿度、二酸化炭素濃度共に基準値内でした。引き続き検討していきたいと考えています。

・・・先生方、ご協力ありがとうございました。・・・

●引き続き感染対策を

お願いします。

一度学級閉鎖はありましたが、その後、落ち着いて過ごしています。毎日の検温など健康観察、手洗い、手指消毒、黙食、密にならないなど、ご協力よろしくお願いします。

●保健室利用状況…1 月末までの来室利用で、来室理由で多かったもの。

…外科…

① 打撲 ② 突き指捻挫 ③ 擦り傷

…内科…

① 頭痛 ② 腹痛 ③ 気持ち悪い
体調不安、かかりつけ医へ相談し
体調を整え新学期を迎えましょう。



ありがとうと言うだけで...



言った人にも言われた人にも、
いいことがたくさんある「ありがとう」。
感謝の気持ち、伝えていますか？



感謝の気持ち…言った人にも言われた人にもいい子と
いっぱい！ありがとうと言う
だけで、幸せな気持ちにな
れる、やる気が出てくる、心
のバランスが整うなど、いい
こといっぱいです。