

保健だより ~3月号~

令和8年3月2日
練馬区立練馬東中学校
保健室

2月19日(木)に学校関係5名、内科校医の大口先生、耳鼻科校医の山岸先生、歯科校医の栗田先生、学校薬剤師の輿水先生、PTAの方6名の参加で学校保健委員会を開催しました。

養護教諭より健康診断結果や保健室来室状況、衛生委員会活動報告、栄養士より給食や食育、食物アレルギー対応等について報告をした後、学校医の先生から様々な助言をいただきました。また、衛生委員会生徒より出された質問にも答えていただき、1時間という短い時間でしたが、参加されたPTAの方から質問もあり、活発な意見交換をすることができました。



養護教諭より

- ・定期健康診断では、令和3年度以降視力が低下しており、裸眼視力1.0以上の生徒は約30%である。また、衛生委員会では、令和5年度に「睡眠に関するアンケート」、令和6年度に「朝ごはん食べようWeek」、今年度は、運動に関する取り組みを行った。東京都学校歯科医会主催「歯の作文コンクール」へ2年生女子1名が入選している。



栄養士より

「安全・安心で・おいしい給食を」生徒・教職員合わせて約340食の給食を作っている。」

野菜の洗浄と調理方法、食器・調理器具の衛生管理、調理員の衛生管理について、写真を見ながら説明があった。また、アレルギー対応をする際のやり方が確認された。

内科校医 大口先生より

【朝ごはんは何を食べるといいですか】

- ・「特にこれを」というのはないが、健康寿命を延ばすためには糖質50%、タンパク質30%の割合がよいとされている。ただし、国や地域で文化等が違うため一概に言えない。

【間食はよくないですか】

- ・肥満度の上昇につながるので、よくない。
- ・間食は5歳ごろまで(やせ型で血糖が下がりがちな子どもについては9歳ごろまで)、間食するならば、ナッツとか果物がよいのでは。

【朝・昼・夜、一番多くの食事量を摂った方がいいのはどれですか】

- ・夜以外がよい。血糖値を上げた状態で寝ると成長ホルモンが出にくくなる。

【風邪やインフルエンザについて、手洗いうがい以外の予防はありますか】

- ・インフルエンザはワクチンが有効。しかし、ウイルスに突然変異が起きると、逆に感染リスクが上がる可能性がある。今年度のインフルエンザは、突然変異もなく大流行した原因がまだわからない。

耳鼻科校医 山岸先生より

【鼻づまりについて、どのようにしたらよくなりますか】

- ・鼻づまりを治すには、薬が中心になる。
(昼): くしゃみ・鼻水、(夜): 鼻づまり。鼻炎等はこのように症状が変化する。抗原を体の中に入れないことが大事になるので、マスクや眼鏡の着用がいいのではないかと。ただし、子どもは体を動かすことも大事なので、完全に遮断できなくても仕方ない部分がある。

【耳かきの頻度、綿棒と耳かきのどちらを使用した方がいいですか】

- ・耳あかの状態は「ドライ」と「ウェット」に分かれる。「ドライ」の人はあまり気にしなくてもよい。「ウェット」の人は重なって詰まりやすいので、1週間に1~2回、綿棒で、奥よりも手前をくるくると掃除するのがよい。

【鼻水はすすらない方がいいですか】

- ・鼻水がたまっているとよくない。かんで出した方がよい。たまったらそのままと免疫機能も上がらない。(大人は中耳炎になりにくいので、口から出してもよい)

【舌下免疫はアレルギーに効くのですか】

- ・エビデンスがあるものなので効くが、個人差がある。花粉症が1年続くような人は舌下免疫をすすめる。

歯科校医 栗田先生より

【何分歯みがきするのがちょうどいいですか】

- ・電動歯ブラシはよい。電動歯ブラシは動かさずに歯に当てる。鏡を見て奥から順番に1本ずつ、抜かさないように磨くとよい。そうすると5~6分になるのではないかと。舌の掃除をやりすぎると味覚に影響する。

【歯を磨く強さはどのくらいがいいですか】

- ・歯医者でブラシを当てられた時の感覚をつかむのがよい。

【歯並びは矯正以外でよくなる方法がありますか】

- ・よくする方法はないが、悪くするものはある。日常生活の中で無意識に行う様々な習癖で、それが長期に及ぶことで歯・歯並び・顎に影響する。例) 頬づえ、うつ伏せ、片方ばかり下にして寝る。

【むし歯予防ができる食べ物はありますか】

- ・フッ素が入っているものがよい。しかし、歯は生え変わるものではないので、歯の表面に作用することなら緑茶やフッ素入り歯磨き粉がよいのではないか。

【歯を白くするのはどうすればいいですか】

- ・「歯が真っ白＝健康」とは限らない。色には個人差がある。エナメル質の内側にある象牙質は色濃く見える。(加齢により象牙質の色がより見えるようになる。)また、歯ブラシで茶渋は取れない。「歯を白くする」という歯磨き粉等も、付着したものを取るものではない。原理的には固いもので削ると茶渋が取れる。

眼科校医 東出先生より(書面にて資料提供)

【メガネとコンタクトならどちらの方が目にいいですか】

- ・メガネはそれだけを単独で使用する上で特にデメリットはない。(眼のトラブルを起こす可能性はほとんどない) コンタクトレンズは、メガネと併用して初めて成り立つアイテム。コンタクトレンズは、直接眼にのせて使用するためドライアイやアレルギー性結膜炎は必発。何かトラブルが生じたときにはコンタクトレンズを中止してメガネで過ごすことが必要。

【メガネを長時間かけ続けるのはよくないですか】

- ・メガネを常用するデメリットはない。特に近視が強ければ遠方がより見えにくいいため常用させる方がよい。メガネをかけていないときは、無意識に眼を細めており眉間にしわを寄せる表情になりそれが癖になって治らなくなる。その状態でメガネをかけても眼を細めている上からかけているのでかえってピントが合わず「メガネをかけても見えにくい」と訴えることが起きる。メガネを調整しても眼を細める癖がついていると視力が安定しない。さらに近視の度数が強ければよりメガネ装用の違和感や慣れるまでの時間がかかるため、近視度数が強ければ常用するのが好ましい。(将来、コンタクトレンズも検討しているならばなおさらです)

メガネをかけると眼が悪くなりますかと質問も受けるが、迷信です。

【スマホを使うのは、目にとって1日何時間程度におさえればいいですか】

- 眼科学会は、スマホの使用時間について「1日1時間未満が理想」とし、「20分ごとに20秒間、20フィート（約6m）先を見る『20-20-20ルール』」の推奨や、「寝る1時間前には使用を控える」こと、「屋外活動の重要性」などを提唱している。長時間の使用は子どもの近視進行や「スマホ老眼」のリスクを高めると指摘している。近年は近視だけでなく、斜視に移行する例が多くなっている。

【視力を回復させるためには、何をするのがいいですか】

- 2時間以上の屋外活動、姿勢の保持、デバイスの長時間使用を避けるなど。それ以外は、近視抑制のコンタクトレンズ（オルソケトロジー）や近視抑制の点眼など自費診療。治療の選択肢は以前より増えている。

学校薬剤師 輿水先生より

【2月より販売開始された薬について】

- 2月2日から緊急避妊薬の販売が始まった。薬局で購入できる状況になっているので、相談体制をどのように作っていくのか今後の課題である。

PTAの方より

PTAの方から質問があり、学校医や学校薬剤師の先生、学校長よりお話をしました。

- 父親としてどのように性教育をしたらよいのか、子宮頸がんワクチンのことが気になる。

→親に相談せずに出産してしまうケースは赤ちゃんの生存率も低い。「家庭で相談できる」のはとても大事なこと。子宮頸がんワクチンについては、2年生のがん教育で話をしている。

→2年から3年へと段階を踏んで性教育を行っていく計画である。（2年生は、区主催で助産師が指導）

- エナジードリンクについて

→カフェインが含まれているが、頻繁に摂取すると耐性がついてしまう。カフェインの一日摂取量の最大量が決まっている。カフェインを摂りすぎると、利尿作用がありカルシウムが尿中に出るので、骨密度低下リスクもある。

中学生でもよく飲んでいる人。要注意ですよ！

***令和9年度 学校保健委員会は、2月に実施予定です。**

