

保健だより ~2月号~

令和5年2月14日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子

2月9日(木)に学校関係4名、内科校医の大口先生、
歯科校医の栗田先生、学校薬剤師の輿水先生、PTAの方
5名の参加で学校保健委員会を開催しました。

養護教諭より保健室のようす、栄養士より朝ごはん調
べの結果を報告した後、学校医の先生から様々な助言を
いただきました。1時間という短い時間でしたが、参加
されたPTAから質問もあり、活発に意見交換をすること
ができました。



養護教諭より

- 保健室利用は、昨年度よりも2倍になっており、内科的訴えでは「頭痛」が多い。中には「偏頭痛」がある生徒、気温や気候の変化で頭痛を訴えるケースも多くみられる。また、水分摂取が少ない生徒もおり、来室時にまず「水分をとる」ことがある。

栄養士より

- 練馬区全校で、**中学2年生対象**に「朝ごはん調べ」を行った。(項目：睡眠・朝食・排便)
練馬東中の結果は、平日は0時以降に就寝し、7時~7時半の間に起床すると回答した生徒がそれぞれ最も多かった。また、朝ごはんを食べない日があると回答した生徒は13.6%で、食べる時間がないという理由が多かった。



内科校医 大口先生より

偏頭痛について

- 様々な要因が考えられる。起立性調節障害もその一つだが、規則正しい生活を心がけると1か月もあれば治る。偏頭痛があることによる将来の認知症リスクは3~5倍になる。薬を使用することを検討してもいいのではないかと。我慢をしないでほしい。(12歳以降に使える薬、15歳以降に使える薬がある)

起立性調節障害の時に、水分摂取の話が出るが、食事にも水分は含まれている。水の飲みすぎには注意が必要(体が冷える、むくみなどの影響が出る)。のどが乾いたと感じたら水分摂取をしましょう。

食物アレルギーについて

- 2007年以降の考え方で、幼少期より少しずつ食べることで治すことができる。
- ダニアレルギーによる舌下免疫療法の紹介もされた。

やせと肥満の体格の差

- 格差が開いている。



骨を強くするために大切なこと

- ・なわとびの推奨・・・ダンス等でも可、部活動でバスケットボールやバレーボールをやる
といい。(はねるスポーツは、大腿骨を強くし骨密度を高める)
- ・陽の光を浴びる・・・夏は15分、冬は1時間 外で1時間読書や散歩でもよい。
これは、近視の抑制にもなる。

早く寝ることの大切さ

- ・成長ホルモンが、22時～2時に多く分泌されることから、この時間に睡眠をとると背が
高くなる。量は減少するが、大人になっても成長ホルモンは分泌されている。成長ホルモ
ンが出ると血糖値が上がるので、夕食は早い時間に量を少なめにとる。おなかいっぱい
の状態では寝ないことが大切。(大人もです)

歯科校医 栗田先生より

むし歯・歯肉炎

- ・いずれも、のど飴をなめる、勉強しながら食べるなど、
食事以外で甘いものを食べる頻度が高いことでむし歯や
歯肉炎になる。だらだら食べないことが大切。また、
デンタルフロスを一週間に1回使って歯と歯に隙間を
つくる。

歯を閉じていれば、上の歯と下の歯
はくっついているのでは?と思うか
もしれませんが、普通はくちびるを
閉じていても、上下の歯はどこも接
触していないそうです。

口元のリラックスの大切さ

- ・無意識のうちに口の中で上の歯と下の歯が触れている人は要注意。
(スマホやパソコン使用時、チェック!)
歯が触れている→あごに力が入る→こめかみに力がかかる→偏頭痛
→肩に力がかかる→肩こり 等様々な心身の不調につながる
*力が入っている時は、「フー」と脱力してみる!
・顎関節症(がくかんせつしょう)は、あごが緊張している状態です。

学校薬剤師 輿水先生より

教室の適切なCO₂濃度

- ・教室には、加湿器、サーキュレーター、CO₂測定器が設置されている。
- ・自然環境では、350～400ppm。1500ppmを超えると眠くなることがある。昨日、二つの教室
で検査を行ったが、1000ppmであり、適切な換気が行われている。CO₂モニターで生徒がモニ
タリングできているのもよい。



10代の一般薬品の過剰摂取

- ・コロナの影響で、ふさぎ込んで使うケースが多い。警察、薬局、学校、PTA等の地域で連携して、
見守っていくことが大切。

