

保健だより ~2月号~

令和6年2月22日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子

2月15日(木)に学校関係5名、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4名
の参加で学校保健委員会を開催しました。

養護教諭より感染症状況や睡眠に関するアンケート結果、
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。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

- ・秋までは、新型コロナウイルス感染症、10月以降はインフルエンザの流行がある。中には秋にインフルエンザA型、冬にインフルエンザB型にかかっていることがある。また、9月に「睡眠に関するアンケート」を実施したが、睡眠時間が決まっていない生徒が多く見られ、寝る時間が1時以降、寝る直前までスマホやゲーム、動画を見るなどの割合も高かった。



栄養士より

- ・衛生管理のもと、毎日約300食を手作りしている。行事や記念日に合わせて、郷土料理や世界の料理を取り入れるなどしている。

記念日等	献立内容
毎月19日	主に郷土料理を提供
6月1日(世界牛乳の日)	中華風ミルクスープを提供
9月9日(重陽の節句)	菊花和えを提供
10月25日(パスタの日)	ほうれん草のクリームスパゲッティを提供
12月20日(ぶりの日)	ぶり大根を提供

- ・出汁：化学調味料やだしの素は一切使用しない。料理にあわせて、鶏ガラ、豚骨、かつお節、昆布、干ししいたけから出汁をとる。
ルー：小麦粉とバターやマーガリンなどを炒め、手作り。
食材：生鮮食品は主に国産品、不要な食品添加物の入った食品や遺伝子組み換え食品の使用が疑われる食品は使用しない。

耳鼻科校医 山岸先生より

【感染症状況】

- ・日頃診療をしていて、新型コロナウイルス感染症もインフルエンザの人も多い。大人の罹患者もいる。現在のインフルエンザの主流はB型で、A型もいるが半数以上はB型。例年よりもB型の流行が早く、もう少し流行が続くのではないかと。

【ロック性難聴】

- ・ライブなど一時的に爆音に曝された後になる。一過性ではあるが、ひどい場合、症状がしばらく続くこともある。



【イヤホンの使用について】

- ・イヤホンを使うこと自体が悪いわけではないが、爆音で聞いていると耳に影響する。耳を守るためには、ゲームなどで大きな音で聞き続けないように注意を！

歯科校医 栗田先生より

【糖分によるむし歯や歯肉炎】

- ・ダラダラ食べ（長時間、甘いものを口に入れている状態）によって、歯がベタベタな状態が続いてしまう。

（例）勉強しながら、お菓子を食べる。

のど飴を長時間舐める。

糖分のある飲み物をちびちび飲む。→糖分のあるものはコップ1杯をサッと飲むか、ちびちび飲むなら糖分がないものがよい

【ロ元のリラックス】

- ・スマホやパソコン作業している時に、背筋を伸ばし口をつぐんでいることがある。その際、上の歯と下の歯を軽くつけた状態（食いしばっている状態とは別）にしてしまうと慢性的な負荷がかかり、顎関節症や肩こり、あご・首に痛みにつながる。
- ・噛みすぎることで歯を壊してしまうことがある。
- ・丹田下実＝臍下丹田 上がリラックス、下が充実している状態がよい。無意識のうちに上下の歯が触れていると感じたら、フーと息を吐いてリラックスしましょう。

学校薬剤師 奥水先生より

【感染症対策について】

- ・感染症対策の基本、換気が大切である。練馬東中は、CO2 測定器で「見える化」しており、よい状況である。

【市販薬の過量服薬について】

- ・薬は、用量、用法を守って使用することが大切。過剰服薬で、命を落とすこともある。データを用いて、現状をお話いただいた。

PTAの方より

- ・家庭での子どもたちの現状をお話いただいた。
- ・歌唱や運動では、上半身の力を抜くことが大切だと聞いていたので、改めて大切なのだと感じた。
- ・薬の過剰服薬に関して、子どもとのコミュニケーションが大事だと感じた。

***令和6年度 学校保健委員会は、2月に実施予定です。**