

保健だより ~2月号~

令和7年2月21日
練馬区立練馬東中学校
保健室

2月13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。

養護教諭より健康診断結果、朝ごはん食べよう Week、歯みがき巡回指導、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

- 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30%である。また、衛生委員会では7月の一週間「朝ごはん食べよう Week」を実施し、ほとんどのクラスが「朝食を食べてくる人が増えた」という結果になった。衛生委員からは、この企画で朝ごはんの大切さをみんなに知ってもらえることができよかったという声が聞かれた。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2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。

【衛生管理について】

例えば野菜と果物は、決められた方法(手洗い・3回洗い)で洗浄する。トマト以外の生野菜は使用せず、サラダ等の料理もすべて加熱調理を行う。また、サラダ類は加熱調理後、冷却できているかを確認・記録をする。

【変更点の説明】

給食費の無償化がスタートした。ランチョンマットではなく一人一枚のトレーを使用している。また、給食で使用しない食材が、令和7年度より新たに、アーモンドおよびたらこやいくらなどの生の魚卵が追加される。

内科校医 大口先生より

【骨密度を高めましょう】

- ・思春期に骨密度をため込むことで、50代以降の骨折が減る。ジャンプするような運動(なわとびやダンス)をするといいです。

【食生活について】

- ・野菜嫌いの人には、一緒に調理をしましょう。
- ・最近噛まない子が多く、顎が小さくて歯並びにも影響し、硬いものを食べると顎が強くなります。
- ・1日1時間程度紫外線に当たると白内障のリスクが低減すると言われている。視力低下を防ぐので、外遊びが大切です。

- ・乳糖が老化を促進すると言われている。牛乳を取り過ぎる（450mlを超える）と糖尿病のリスクや骨折のリスクが上がる。ヨーグルト・チーズは骨折のリスクが下がります。

【ヒートショック予防】

- ・まれな例ではあるが、若い世代でも起こりうる。内窓をつける等の対策がよいです。

耳鼻科校医 山岸先生より

- ・健康診断については、特に問題はみられなかった。保護者からの質問があれば、それにお答えしたい。

歯科校医 栗田先生より

1年生対象の歯みがき指導から出された質問について、お話いただきました。

- ・何分くらいの歯みがきがちょうどいいですか。

「教室は〇分間掃除するよ」とは言わないのと同じで、歯みがきも「〇分間」とは言えない。染め出しをすると残っている汚れが見える。「何分磨こう」ではなく、汚れが残っていれば磨く。奥歯は歯ブラシの勢いで汚れが落とせるわけではない。

- ・キシリトールガムはむし歯になりますか。

口の中での食べ物の滞在時間が大事。ダラダラ食べはむし歯につながりやすい。キシリトールガムは糖類を使っていないものが多いが、製品によっては糖質が含まれている。確認することが大事。

- ・親知らずが半分くらいしか出ていない状態でも抜くことは可能ですか。

状況によっては切開していく。

学校薬剤師 輿水先生より

【学校の環境衛生について】

- ・安心して学習ができる環境が整えられている。感染症に対する意識もしっかりある。

【災害時医療とかかりつけ薬剤師】

- ・ダイヤモンド・プリンセス号（新型コロナウイルス感染症）に関する支援活動や能登半島地震での支援に携わった経験から、お話をいただいた。
- ・薬剤師の災害医療は、感染症対策、調剤、避難所の環境衛生になるが、時間経過とともにニーズは変化する。感染症検査キットがあることは意味が大きい。
- ・食事の支援はすぐにあるが、トイレの問題が難しい。簡易トイレの備えも大事である。
- ・顔の見える薬剤師さんがいると、有事の際にサポートを求められることができるのではないかと。
- ・練馬東中学校は、軽疾患の治療ができる救護所となっている。

PTAの方より

- ・日頃から子どもと話しをしながら気を付けていきたい。
- ・定期健康診断が大事なのだとわかる。子どもの姿勢が気になる。
- ・世の中が変わり。「自分の経験で育てる」というのが難しい。硬いものを食べない、核家族化の影響など肌で感じている。



***令和7年度 学校保健委員会は、2月に実施予定です。**