

★ほけんだより 学校保健委員会報告版★

平成 25 年 10 月 30 日
練馬区立大泉北中学校
校長 金子 俊 成
養護教諭 聞間 未歩

10月23日(水)、学校眼科医、学校歯科医、保護者の方々、教職員が参加し開催した『平成25年度 学校保健委員会』について報告します。

この委員会は学校と家庭、地域社会が連携して子どもたちの健康課題の解決を推進していく委員会です。大泉北中学校では22年度、23年度に引き続き3回目の取り組みでした。学校医の先生からいろいろなお話が聞け、保護者の方からもたくさんの質問や貴重なご意見をいただき、実りの多い会となりました。

養護教諭の報告 定期健康診断結果について

【身長】【体重】【度数】体格はかなりの個人差があります。平均値は参考程度に見てください。3年間の成長を見ると、男子は3年間で平均13.5cm身長が伸び、11.1kg体重が増えます。女子は3年間で平均5.2cm身長が伸び、6.4kg体重が増えます。

【視力】両眼とも1.0以上(A判定)の生徒は昨年度全校で約3割しかいませんでしたが、今年度は4割に増えました。例年学年があがるにつれて視力が低下する傾向がありましたが、今年の3年生は両目ともA判定の生徒が2年生の両目ともA判定の生徒数より多かったです。

【歯科】むし歯(乳歯、永久歯)、要観察歯、歯垢歯肉の要観察、歯垢歯肉の要治療者すべての項目が昨年度より減少しました。

【アレルギー調査】全校生徒の約4割が何らかのアレルギーをもっています。

【内科健診等その他の検診】肥満傾向(肥満度40%の人数)が昨年に比べ多かったです。腎臓病検診、心臓病検診で異常が見付かった生徒は病院へかかり管理されています。

保健室利用状況について

今年度4月～9月末の集計結果をみると、内科的な来室では下着を着ていない、寒い日にくるぶしソックス着用など服装の調節がうまくいわずに体調を崩す生徒が多いです。外科的な来室では、原因不明で体の痛みを訴える生徒が多いです。ほとんどが筋肉痛や成長痛だと思います。また、ふざけ合いや個人の不注意でけがをする生徒が昨年度に引き続き多くなっているのが残念です。ちょっとしたこと(突き指など)で骨折する生徒が毎年少なくないのも気になります。昨年度は22件あり、今年度半年間ですでに12件ありました。カルシウムをしっかり取るよう心掛けてください。

来室が一番多い月は運動会練習、定期考査、修学旅行準備などが重なった5月です。

☆☆☆ 栄養士 千葉さんのお話 ☆☆☆

骨折の話がありましたが、給食では、1日のカルシウム摂取の推進量の半分がとれるような献立にしています。牛乳だけでその1/4がとれます。学校では3年生の家庭科の授業に養護教諭と栄養士がおじゃまさせていただき、カルシウム摂取の大切さについて授業をしたこともあり(23、24年度実施)、骨密度を蓄えられるのは20歳くらいまでなので、10代のうちに丈夫な骨を育てることが大切です。給食のない土日や試験期間中はカルシウム摂取量が減ると思うので、ご家庭で工夫してなるべくカルシウムを多くとるようにしてください。

☆☆☆ 学校医さんのお話 ☆☆☆

【歯科 井川歯科医院 井川 淳一 先生】

大北中の生徒の口腔内の状況はとても良いです。口腔内の状況と生活環境は結び付きが深く、地域の状況などが分かります。しかし、中には歯磨きをしているつもりでもうまく磨けていない生徒もいます。電動歯ブラシを使っているから大丈夫と思ってもしっかり磨けていない歯もあります。保護者の目だけでなく、口腔内の健康を守ってくれる主治医をもってください。新しいむし歯ができるピークの年齢は3歳、6歳、12歳と言われています。3歳は自我の芽生えの頃、6歳は小学校に入学し親の目が少し離れる頃、12歳は中学に入学して心身ともに劇的に変化する頃ですので、ご家庭でも様子を見てください。

【眼科 仁木眼科医院 仁木 高志 先生】

視力低下の原因のほとんどは近視が原因ですが、原因は未だに解明されておらず、遺伝的素因があると言われています。テレビ、パソコン、携帯電話、ゲーム機などが普及している現代においては目を使わずに生活はできませんし、勉強や読書も大切です。布団に入って何時間もゲームをしているなどは例外として、テレビを見せない、ゲームをさせないなどあまり極端な制限を家庭でしなくても良いのではと思います。親御さんがどんなに気を付けていても視力が下がるお子さんもいます。中には遠視のお子さんもたまにいますので注意が必要です。目が疲れやすくなり、頭痛や疲労感といった症状が出たら眼科できちんと診てもらいましょう。学校の検診ではよほどひどい症状でない限り、アレルギー性結膜炎などの受診勧告はしませんが、自覚症状があれば眼科へ行ってください。

【耳鼻科 中村耳鼻咽喉科 中村 良博先生】当日欠席でしたがFAXでメッセージをいただきました。

スギ花粉症について、来年度は今年に比べ少なめと予想されており。また、近々スギ花粉症に対する治療の一つとして「舌下免疫療法」が新たに保険適応として行われる予定です。家庭で毎日舌下(舌の裏面)に薬剤を滴下して1～2年かけて行う治療法です。具体的な開始時期はまだ不明です。

裏面もあります!!

学校保健委員会に参加していただいた保護者の方からの質問

Q1：定期的に歯科に通っていますが、歯のホワイトニングについて教えてください。

A1：歯科校医 井川先生・・・口の汚れは細菌が原因です。3ヶ月に1回のペースでポリッシング（歯科医院での歯の清掃）をしてもらうことをおすすめしますが、ポリッシングとホワイトニングは別です。ホワイトニングは湯飲みについた茶渋をとるようなものですが、個人の歯の状況で方法が違ってきますし、歯を傷つけてしまうこともあるので、主治医に相談してください。

Q2：給食の後など学校でできる歯のケアは？

A2：歯科校医 井川先生・・・子どもによって歯の状況が違うので一概にこの方法がいいと言えるものはありません。かかりつけの歯科でむし歯のリスク検査をしてもらい、その結果に基づいたケア方法をアドバイスしてもらうのが一番良いです。食後のうがい、口をゆすぐことくらいはした方が良いでしょう。

Q3：子どもが勉強の合間にペンを目に近づけたり遠ざけたりして目の体操をしています。効果はあるのでしょうか？

A3：眼科校医 仁木先生・・・目の筋肉が縮まったときに目が疲れると感じるので、目の筋肉を緩めるストレッチは有効です。ただし、目の前でペンを動かす程度の運動はあまり効果がありません。もっと遠くをボーッと見る方が効果的です。

Q4：レーシックによる視力矯正について教えてください。

A4：眼科校医 仁木先生・・・レーシックについては数年前衛生管理がずさんな病院で手術を受け、感染症の発生や後遺症についてマスコミでもずいぶん話題になりました。どんなに衛生管理をしっかりしている病院で手術を受けても、メスを使い人体に傷をつける行為や薬品（麻酔など）を使用することにはリスクがともないます。感染症などが全く起きないとは言いきれません。未成年の子どもに対してはレーシックをしない方がよいというのが学会の定説です。子どもはメガネやコンタクトレンズでの視力矯正が一般的ですが、アレルギーがひどい時期や激しいスポーツをしているとメガネやコンタクトを使用できない場合もあります。一方、オルソケラトロジーという視力矯正方法が最近話題になっています。寝ている間にコンタクトレンズをつけて角膜の形を強制的に変えて視力を矯正するものです。おすすめできない方法とまでは言えませんが、トレーニングを受けた認定医のいる眼科で、管理がきちんできていないと炎症や角膜が傷付くなどのリスクがともないます。

質問は以上でした。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました！

歯科講話のご報告

学校保健委員会に引き続き、10月28日（月）の朝礼では学校歯科医の井川淳一先生にお越しいただき、歯科講話がありました。全校生徒に向けて口腔内の健康についてお話してくださいました。

【井川先生のお話】

皆さんが口の中の健康のことで一番関心があるのは「むし歯」についてだと思います。先日学校保健委員会に参加し、皆さんのお母様方からも「どうしたらむし歯を防げるか」質問を受けましたが、むし歯のできやすさには個人差があります。甘い物を控え、歯磨きをすれば大丈夫と言いきれないのです。

先日、OECD（経済協力開発機構）の国際成人学力調査結果で、数学的思考と読解力で日本がトップと知り、大変うれしく思いました。しかし、学力だけが良ければいいのではなく、一番大事なものは健康だと思います。人間は口から食べ物を取り入れ、肛門から排出しますので、口は健康への入り口と言えます。大北中の生徒でむし歯の生徒は少ないですが、むし歯になりやすい歯がある生徒はけっこういます。皆さんは、むし歯のリスク検査をしたことがありますか？（ほとんどの生徒が手を挙げませんでした。）では、リスク検査があることを知っている生徒さんはいますか？（一人だけ挙げてくれていました。）唾液の検査や食生活の聞き取りなどを行うむし歯のリスク検査を受け、自分の歯のリスクを知り、自分の歯の状況に合わせたむし歯予防や歯周病予防の方法を知ることは一生の財産になります。ぜひ、かかりつけの歯医者さんに聞いてみてください。私の歯科医院に相談に来てくれても大丈夫です。何か質問があれば、この場では聞きづらいと思うので、後で養護の間間先生に伝えてください。

学校歯科医の井川先生に質問等がある場合は、養護の間間まで気軽に声を掛けてください。後日間から井川先生に質問をお伝えし、回答をいただいて、皆さんにお知らせします！

