

今年度も、保健行事に関するご理解とご協力ありがとうございました。「ほけんだより」が、愛日小学校の子どもたちや保護者の皆様にとって少しでも、健康に生活していくための情報源になっていたのなら、うれしいです。これからも愛日小の子どもたちが元気に学校生活を送れるよう保健室からも見守っていききたいと思います。

今年度の保健室利用状況

(2024年月~2025年2月中旬頃)



ケガの件数

1038 件



病気の件数

807 件

＜ 昨年ケガの件数 ＞

1 1 2 6 件

＜ 昨年病気の件数 ＞

683 件

※双方とも4月～2月中旬までの結果です。

1 番多かった来室理由 けが・・・打撲 病気・・・腹痛

来室が多かった月 けが・・・9月 病気・・・10月

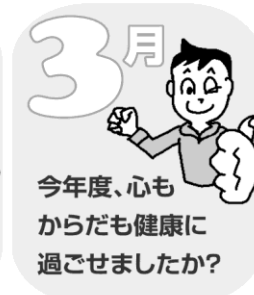
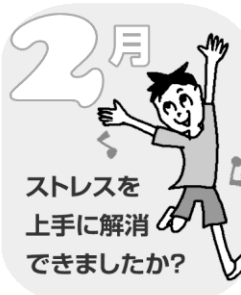
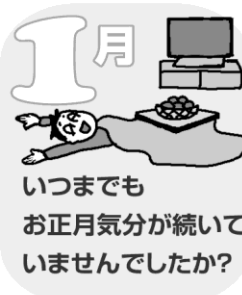
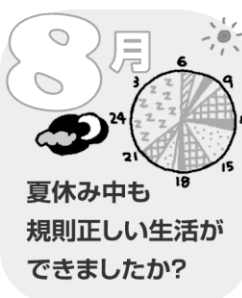
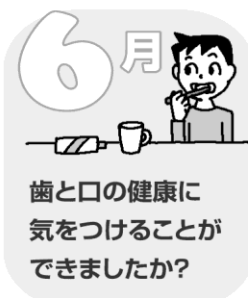
1月の計測結果(男女別平均値) ※()は9月の結果です。

		1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
身長 (cm)	男子	123.8 (121.5)	125.4 (123.7)	135.2 (133.2)	139.4 (137.4)	145.2 (143.1)	151.0 (148.3)
	女子	122.0 (120.2)	126.3 (124.4)	131.2 (129.4)	140.8 (138.4)	146.9 (144.6)	150.3 (148.3)
体重 (kg)	男子	25.5 (24.1)	26.4 (25.7)	33.3 (32.0)	34.1 (33.0)	40.3 (38.7)	43.8 (41.8)
	女子	23.8 (22.9)	26.1 (23.4)	28.6 (27.6)	33.7 (32.6)	39.3 (37.2)	42.9 (40.0)

3月の保健目標

1年の生活を振り返ろう

1年間、元気に過ごすことができましたか。
良い生活習慣を身に付けて、規則正しい生活を送ることは健康な心と体をつくるうえでとても大切なことです。次の項目についてお子さんと振り返りをしてみてください。



3月3日は、「^み3^み」・・・耳の日です！

昭和31年日本耳鼻咽喉科学会の提案により「難聴と言語障害をもつ人の悩みを少しでも解消したい」という社会福祉への願いから始まりました。

耳も、目や歯と同じで一生ものです。日頃から大切にしていきましょう。

耳の健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



☐ 耳鳴りがする



☐ 聞こえが悪い



☐ 耳が痛い



☐ めまいがする



愛日小学校の健康診断健康結果や全国健康状態等をまとめた資料を作成し、ご覧になって先生方からの感想・現在の健康課題解決のための手段についてご指導・ご助言頂きました。

その内容を毎年「ほけんだより 3 月号」でお知らせし、ご家庭に共有することで学校保健委員会とさせていただきます。

学校保健委員会とは・・・「学校における健康問題の解決にむけ検討していく会です。」

是非、学校・家庭・地域で子どもたちの健康課題を捉える機会にしていいただければと思います。

○ 曙橋よつばファミリークリニック 大沼圭 先生

令和 6 年度はマイコプラズマ感染症が全国的に流行しました。発熱、頭痛、咽頭痛といったいわゆる風邪症状に始まり、「長引く頑固な乾いた咳」が続きます。マイコプラズマ属菌は自己増殖可能な最小の微生物で、大きさは 0.2~0.3 μm ほどで細菌濾過器を通過してしまうサイズです。100 以上の種類が知られており、このうち、肺炎マイコプラズマ菌がヒトで肺炎を引き起こす菌種です。適切な抗生物質で治癒しますが、肝障害や心筋炎、髄膜炎、脳炎、ギランバレー症候群、溶血性貧血などの重要臓器障害を併発することもあります。このため、時間をかけてでも大病院にかかるメリットもありますので、かかりつけの先生とよく相談することが必要です。マイコプラズマ肺炎は「第三種学校伝染病」に指定されており、出席停止の基準は「病状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めるまで」となっています。抗生物質内服後数日で解熱して感染力は弱まりますが、咳や倦怠感などが長引くこともあるため、その子にとってつらくない状態まで回復を待ってからの登校再開が良いのではないかと思います。

○ 坂本歯科クリニック 坂本英一郎 先生

この数年間の傾向としては、虫歯及び歯周炎の全国平均の割合は緩やかに減少傾向となっています。しかしながら、当校はむしろ増加しており、今年度は男女ともに 4 年生が突出し、6 年生が続いている状況です。原因は 2 つ考えられます。

1 つめは、3 年生後半より学校授業が終了後、塾や習い事などの学外行動へと移行し、帰宅は夜遅くなるケースが少なくないという報告があります。その間に当然のことながら、数回の間食や食事を取り入れる機会が増加することが想像できます。1 日の最初のブラッシングから 2 回目のブラッシングまでの間が 12 時間以上空く場合は要注意です。間食が増えると細菌により口腔内は酸性に傾き続け、虫歯などの発症につながります。

2 つめは、乳歯から永久歯への交換期が以前より長引いていることが挙げられます。顎の成長の遅れにより生えてくるスペースが確保されないため、必然的に生え変わるタイミングが遅くなります。そのため、奥歯でよく噛めなくなり、口腔内の自浄作用の低下、及び食物残渣が起こります。また、よく噛めないことから食べ物を噛まずに丸呑みをする傾向が増え、結果的に顎の成長を妨げると言う負の連鎖が始まります。特に 3、4 年生は中間部の奥歯が生え変わるとても重要な時期です。

このような時期の予防としては言うまでもなく、しっかりとした、こまめなブラッシングしかありません。

小児におけるブラッシングは習慣的なものによりますので、よほどのことがない限り、高学年から習慣を変える事はなかなか難しく、なるべく低学年の内から 1 日 3 回のブラッシングを目指してください。





○ 千代田薬局 千代田仁 先生

学校環境衛生検査とは、健康的で快適な学校環境を目指すため実施されています。

検査結果：令和6年度学校衛生検査項目全て適合し、快適な学校生活を送れていると思います。

日程場所：ダニ検査 ⇒5/30 場所:保健室・図書室
環境衛生・照度検査 ⇒6/6 場所:1年1組・3年1組・4年3組・5年1組
水泳プール水質検査 ⇒6/27・7/11・8/28 場所:プール
飲料水水質検査 ⇒10/24 場所:保健室

○ 矢来町耳鼻いんこう科医 岡田行弘 先生

～ 耳鼻科と咳（マイコプラズマ急増にあたって） ～

2024年夏から8年ぶりにマイコプラズマ感染が急増し現在も流行しています。マイコプラズマ感染は、発熱・咽頭痛・倦怠感など風邪のような症状で始まり、数日後から痰が少ないがしかし激しい咳になります。うつってから症状が出るまで2週間くらいかかるので家庭内の感染でもどこでうつったかわかりづらく、症状から診断することは困難です。

一番確実な検査法は機材が必要なPCRなどです。一般の診療所では鼻水などを使い15分で結果が出る検査キットがありますがインフルエンザや新型コロナの迅速検査ほど正確でないようです。現在5種類のキットがあり、それぞれ実験では80%程度の信頼度とされますが、現場の感覚ではもう少しあてにならない感じです。マイコプラズマの菌は鼻やのどの奥には全体の1%程度しかいないこと、キットにより発症後4日位で陽性になりやすいキットや1週間ほどたってから陽性になりやすいものがあり使い分けが難しいことなどが問題です。

専門家ではない医師がマイコプラズマを診断する際の6つの条件が規定されています。その中に『インフルやコロナなど他の風邪ではないことを確認する』との項目はあるのですが、『マイコプラズマ迅速検査キットを使用する』とは書かれていません。おそらく専門医以外ではこの5種類のキットの使い分けが難しいことがその理由ではないかと推測しています。

このようにマイコプラズマの診断は難しいのですが、もう一点ややこしいことは、マイコプラズマを疑った時、抗生剤を処方するか無しで行くか、仮に抗生剤を使う場合は3系統あるお薬のどれを使うかの判断です。小学生の場合、3系統のうち2系統は使いにくいお薬なので悩みどころです。この抗生剤の判断には胸のレントゲン検査が有用なのですが、残念ながら胸のレントゲンが撮れる耳鼻咽喉科医院は当院含めて少ないのです。

もう一つ小学生の長引く咳で問題になるのが百日咳です。4週混合ワクチンが済んで7-8年たつと、ワクチンの効果が低下し百日咳にかかりやすくなります。百日咳はレントゲンでも分かりにくい病気です。というわけで当院では、小学生で咳が激しくインフルエンザやコロナの検査が陰性だった場合、2度手間になりますが小児科さんを受診して頂くようご説明しています。お咳が続く場合、耳鼻科の守備範囲、小児科さんの守備範囲それぞれ異なりますので、お子さんの状況によりご一考いただけると、と思います。

～ 参考文献 ～

- ・令和5年度学校保健統計調査(文部科学省)
- ・令和5年度学校保健統計 学校保健統計調査報告書(東京都)
- ・令和6年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣調査(東京都教育委員会)

