



ほけんだより 3月

R4.3.1
新宿区立愛日小学校
保健室

3月に入り、少しずつ春を感じるようになってきました。3月は節目の月です。
一年をしめくくるためにも元気な毎日を過ごして、4月に新しいスタートが切れるようにしましょう。

3月の保健目標

一年間の生活を振り返ろう

卒業、進級をひかえているみなさん。時がたつのは本当に早いものですがみなさんの体や心も成長している姿を保健室からみていつも驚かされています。一人ひとり、1年前を振り返ること、いろいろな「おぼえたこと」「できるようになったこと」があるのではないのでしょうか。

新学期まであと少しです。それぞれ学年が上がり、6年生は中学校へ進学します。新しい環境に不安を感じることがあるかもしれませんが、愛日小のみなさんなら新しいステージでも心や体もさらにステップアップし、成長していけるのではないかなと思います。

そのためには、病気やけがをせず「元気」でいることがかせません。当たり前のようにですが忘れないでくださいね。「病気にならないために」「けがをしないために」どうすればよいのか、この1年間、学んできたことを生活の中で思い出してみてもふりかえりチェックをしてみてくださいね。

1年間の健康生活ふりかえりチェック！

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね！



☐ 早ね早おきが
できた



☐ 毎日3食を
きちんと食べた



☐ すききらいを
へらせた



☐ 元気に
運動をした



☐ 外から帰ったあと
手洗いをした



☐ 大きなけが・
病気をしなかった



☐ 友だちと
なかよくすごした



☐ 食後はきちんと
歯をみがいた



☐ ぐあいがよくない
ところをなおした



3月3日は、「耳の日」です。3の字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂合わせから「耳の日」といわれるようになりました。ふだん、休むことなく働いている耳のことを考え、大切にする気持ちを思い出す日にしましょう。



みみ 耳にはこんなはたらきがあります

おと こえ は
か い し ど う と お
外耳道を通して
こ ま く
鼓膜をふるわせ、
そ こ か ら
ち ゅ う じ だ い の う
中耳→大脳へ
と 伝 わ っ て、
き
「聞こえた」と
かん
感じます。

からだのバランスをたもつ



みみ な か
耳の中の
さんはんきかん
三半規管と
ぜんてい
前庭で
うご
からだの動きを
かん
感じとり、
からだのバランスを
たもっています。

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	122.5 (120.8)	129.1 (127)	132.1 (130.3)	140.6 (138.4)	144.5 (142.2)	154.4 (151.1)
	女子	121.0 (118.9)	127.5 (125)	132.4 (130.2)	138.8 (136.1)	146.9 (144.9)	150.2 (148.1)
体重 (kg)	男子	24.0 (23.1)	29.3 (27.9)	29.9 (28.3)	36.2 (34.8)	38.5 (37.3)	49.3 (45.3)
	女子	23.6 (22.2)	26.7 (25.7)	29.6 (28.4)	33.7 (31.9)	39.7 (37.6)	41.9 (39.2)

自分の結果と比べてみてね！！



～保護者の方へ～

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。いたらない面があったかと思いますが、これからも愛日小の子供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たいと思います。



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。」

新型コロナウイルス感染症に伴い2年間の開催を延期しておりました。この現状を踏まえなにかできることはないかと校内で話し合いました。今年度より、愛日小学校の健康診断健康結果や全国の健康状態等をまとめた資料を作成し、学校医・学校薬剤師の先生方にみていただきました。

資料を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・ご助言頂きましたのでお知らせいたします。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。今後もこのような形で実施し、ご家庭に共有してまいりたいと思います。





○ もりのぶ小児科 森伸生 先生

コロナ渦が起きて2年が過ぎました。幸いに小児では新型コロナウイルスに感染しても、多くの人が重症化せずに治っています。現在は、オミクロン株による第6波の最中で、たくさんの方が罹患しています。これからどうなるのか先の見えない不安に、多くの人が心配されていることと思います。

本来、友達と元気に遊んで、学校で勉強するのが当たり前の生活でしたが、自粛生活を余儀なくされ、子ども達も辛い日々を過ごしていると思います。自粛生活から精神衛生上の影響が起き、メンタルヘルスの不調、生活リズムや習慣の変調があり、自律神経失調の健康問題が増えました。鬱々とした気持ちから、頭痛や腹痛の身体症状がでますし、運動する機会が減ったことから、肥満や便秘の問題も増え、不登校のリスクも上がります。これらを予防するためには、健康的な生活習慣が大事です。

全ての子ども達に、幸せな人生を歩んでいただきたいと切に願います。そのためには、健康な身体作りが大切です。普段から、早寝・早起きして、朝ごはんを食べるという生活を送り、衣食住を整える生活習慣を子供の頃から身に付けられるように家族で取り組んで頂きたいと思います。大人の姿を見て、子ども達は成長していきます。第一に自分を幸せにすること、そして、相手の立場や気持ちに寄り添い、周りの人の幸せになるように行動してください。この2年間の生活を振り返ると、普段の生活が当たり前に送れることに、そして、健康的な食事を食べられることに感謝する機会を与えてもらったと思います。

アメリカ小児科学の教科書(Nelson)をみると、冒頭に「小児科学は特定の臓器や生物学的発育のみならず、小児やその家族の身体的、情緒的、精神的健康、社会的幸福に関与する、社会的及び環境的影響にも関心を持つ必要がある。小児一人ひとりの成長と発達を最適化することが目標である。」と書かれています。小児科医の立場からは、病気を治療する医療だけではなく、身体的、心理的、社会的などの多方面から子供を捉える医療を行うことが、これからの小児医療のあるべき姿と僕は考えております。近いうちに、これまで通りの生活が戻り、健康で文化的な生活が送れる日が来ると期待しております。

○ 小野眼科医院 小野眞史先生

近年、学童、中高校生、時に幼児において、スマートホン、タブレット類を用いた高頻度の近見作業（特にゲーム等）により発症する「より目：スマホ内斜視」という後天性内斜視が問題となっています。

以前は調節緊張症（仮性近視）など軽度な異常程度でしたが、スマホ内斜視は軽度の場合でプリズム眼鏡（特殊眼鏡）が必要となり、重度な場合は手術適応となるケースもあるため注意が必要です。

視力が落ちてきた、ものが2つに見える、目の位置がおかしいというような症状がある場合、早期に眼科受診が必要となることを知ってください。

○ 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。

検査項目：教室等の環境(明るさ・温度・湿度・ダニ検査等)、飲料水・水泳プール等の水質検査 等

検査結果：令和3年度学校衛生検査すべて適合しています。

新型コロナウイルスが感染拡大しているのでコロナ対策(換気、手洗い、マスク、手指消毒、うがい等)気をつけてください。





○ 矢来町耳鼻いんこう科医院 岡田行弘先生

耳鼻科検診における病名として、以下の病名が挙げられています。 「学校医の手引き 第8版」

[耳疾患]：耳垢栓塞、滲出性中耳炎、慢性中耳炎、難聴の疑い、

[鼻疾患]：アレルギー性鼻炎、鼻中隔湾曲症、副鼻腔炎、慢性鼻炎、

[咽頭及び喉頭]：アデノイド増殖症、扁桃肥大、扁桃炎、音声異常、言語異常、蓋裂および口腔の慢性疾患

各中耳炎は肺炎球菌ワクチン・Hib ワクチンが普及して以降、乳幼児期の中耳炎罹患率が下がり小学校でも受診勧告する児童の数は減っているように思います。

一方、小学校の年齢では一般にダストによるアレルギー性鼻炎の有病率は30%弱、スギ花粉症など季節性の有病率は10%前後とされています。本年度勧告した割合は上記のように14人・2.8%でしたが、これはアレルギー性鼻炎の重症度分類の最重症の児童だけを指摘したためです。アレルギー性鼻炎と思われる児童全員を指摘すると150人以上の児童が指摘されると推測されますが、どの程度の重症度から指摘すべきか悩ましいところです。

日本耳鼻咽喉科学会の「耳鼻咽喉科検針マニュアル（2016）」でも「・・・その平均化のため判定基準とその具体的な考え方を解説する。」とされ「（アレルギー性鼻炎を指摘する際は）三主徴の存在、蒼白浮腫など所見の明らかなものに限定して・・・」とある程度重症と思われる児童を中心に受診勧告するよう記載されています。また「鼻アレルギー診療ガイドライン」に準拠するよう記載されていますが、残念ながらどの重症度から受診勧告をするか具体的に明記されていません。

「新宿区立小学校耳鼻科検診においてアレルギー性鼻炎の受診勧告を受けた児童の数について調査」（回答22校・担当医師9名）を2013年に実施しました。

結果は、**A学校** 勧告0人/受健者450人=0.0% **B学校** 勧告77人/受健者233人=33.0%と学校によって幅があり、その平均値は8.5%、中央値は4.9%でした。

この結果を受けて私は、多くの担当医は「最重症例を中心に受診勧告を行っている」のだろうと推測し、以降凡そ5%弱の児童が該当するであろう所見を想定して健康診断に臨んでおります。

今年度愛日小学校は、勧告18人/受健者507人でした。しかし毎年「これでは少なすぎるのかな」と判断に迷ってもおります。時間が許せば保健調査で症状が強いとされている児童を事前に確認する、混乱を生じない範囲で「アレルギー性鼻炎（受診の要なし）」の項目を利用するなど、健康診断の精度を上げていけるよう努力したいと思います。

○ 坂本歯科クリニック 坂本英一郎 先生

デンタルフロスを毎日行いましょう！

この10年は虫歯の減少傾向にあり特に低学年の児童は親御さんによる仕上げ磨き定着しているため一見すると歯の表面はみがけているようで問題がないようにみえますが・・・ちょっと待ってください！

大半の児童は歯と歯の間の管理が不十分であることが多く検診中に見受けられます。現時点での学校検診のシステムでは奥歯の歯肉炎と歯と歯の間の虫歯に関して記載要項がなく、各児童に伝えられていません。そこでデンタルフロスです！毎日1回(できれば2回)することでかなりの確率でこれらを予防することができます。「日本のデンタルフロス使用率(2019年結果)」は、20%以下、子どもは10%以下ともいわれています。小学校検診後、虫歯がなかったことで安心せずぜひ家族みんなで毎日フロスする習慣をつけましょう。

