

平成30年度から令和4年度 学校保健委員会質疑応答まとめ

内科

○咳が出るときは、おかゆより、もっと栄養があるものを食べさせた方がよいか。

子どもが食べられるもの、食べやすいものを与える。嘔吐や下痢、水分が摂れないなど、脱水状態の場合は経口補水液が有効。

○熱を伴わない咽頭痛の対応について、うがい薬は効果的か。

原因は何かを探る必要がある。食事はできるか、水分はとれるか、これができなければ受診が必要。日常では水うがいで十分。症状が辛く、必要があればうがい薬を使用する。

○熱が出たとき、スポーツドリンクや経口補水液は効果的か。

症状が出てからでは効果はないが、スポーツドリンクには砂糖が多く入っている。経口補水液については飲みにくさもある。日常では、麦茶などでこまめに水分補給をすることと適度な塩分を摂取することを心がける。スポーツドリンクは半分に薄めて飲む。

○子どもでもうまく痰が出せる方法を教えて欲しい。

体調がよければ、水分を多めに飲ませ縄跳びなど上下に体を動かすとよい。

○体が小さく、食も細い。どうしたらたくさん食べて大きくなれるのか。

成長ホルモンが出る21時前に就寝する習慣を付ける。間食を減らす。

〈保健室から補足〉

これらをすでに実行していて、小柄な家族もいないが、成長で気になることがある、成長曲線が一番下の曲線より低い、などの場合は、医療機関へご相談ください。

○お菓子やジュースを毎日摂取しているわけではないが、少しぽっちゃりしてきた。体育以外で積極的に運動させたほうがよいか。成長の過程なのか。

適度な運動、適切な食事、間食の量をバランスよく減らすとよい。

○熱中症と起立性調節障害の関係性や改善方法を知りたい。

もともと環境の変化に適応するための力が障害されているので、熱中症になりやすいと考えられる。改善法は、個人により異なるが、基本は体力向上と規則的な食事である。

○発熱はしていないが、風邪の初期症状がある場合、病院で処方された薬を早目に飲んだほうが、症状がひどくならず治りやすいか。

ウイルスの種類や量、本人の抵抗力の違いで異なるが、早目の受診をお勧めする。

○食物アレルギーやアレルギー性鼻炎などのアレルギー体質。今後、気を付けることや予想される変化等はあるか。

アレルギーの原因によって、予想される変化には違いがある。食べ物では、そばとピーナッツは治りにくく、生涯にわたって除去が必要な人がある。鼻炎は、環境を変えるとよくなる場合があるが、程度と体質により困難さを伴う。

眼科

○視力を低下させないために効果的な方法はあるか。

○スマホ、ゲームなどの眼の健康への影響を知りたい。

成長と共に進む近視は、遺伝子で決まっているため、視力が下がらない方法や改善させる方法はないが、後天的な仮性近視は予防したい。読書や勉強、テレビやスマホやゲームなど近くのものを見続けると、仮性近視になりやすい。仮性近視が固定すると近視になる。そうならないために、30分見続けたら休憩することを基本とするとよい。また、テレビ、スマホ、ゲームなどは、時間を決めて、見すぎない・やりすぎないように、暗いところで本を読まないなど、注意する。目をトレーニングする本もあるが、外で元気に遊んでいれば自然と目により効果があるため、あえてやる必要はない。

○家庭でできる目の運動や体操を教えてください。

特になし。休み時間に外遊びをすれば十分。

○コンタクトは、何歳くらいから使用したらよいか。

小学生は角膜の発達が未熟なため、コンタクトの使用はあまりお勧めできない。角膜の成長が止まる、男性は18歳くらい、女性は16歳くらいからの使用が理想的。

○文字を書くときや読むとき、どのくらい離せばいいか。

腕を伸ばした距離があるとよい。

○眼鏡は読書や勉強のときだけ付けた方がよいか。常に付けた方がよいか。

子どもは老眼ではないので、適切な度の眼鏡であれば常にかけた方がよい。

○「心因性視力障害」ストレスがたまらないように気を付けているが、その他にできることはあるか。

定期的に眼科医を受診し、変化がないかチェックする。担当医のアドバイスを受けることが重要。

○ゲームをして視力の落ちる人と落ちない人はいるのか。

視力が落ちない人もいるが、ゲームを長時間やることにより、病的な近視や内斜視になる可能性は誰にでもある。

○ゲームは手元でやるのとテレビ画面でやるのと、どちらが目に負担が少ないか。

テレビ画面で、できるだけ離れて（理想は3メートル）行う。

○ゲーム・テレビ・PCやタブレットでの動画視聴は、1日何時間くらいがよいか。

最もよいのは、「見ないこと」だが、続けて見るのは授業と同じ45分まで、ゲームは30分まで、テレビは1時間30分まで、モバイルは画面が小さいので、30分まで・・・など、時間を決めておくこと。

学校でもタブレットを使った学習が行われているが、タブレットを見続ける活動ではなく、効果的に使用するとよい。

○メガネはどのくらいの視力低下からかけさせると、目に負担がないか。

近視のメガネの適切な使い方は？

視力に合った適正なメガネであれば、目に負担はない。黒板の文字が、一番後ろの席から見えに

くいのであれば、メガネは必要だが、実際は、B（0.7）が見えるかどうかも判断基準となる。眼科で相談するとよい。常用か、必要時に使用するのか、などの適切な使い方についても、眼科で相談を。

○アレルギー症状なのか、目の痒みを訴えているとき、洗眼は有効か。また、水泳後の充血しているときの洗眼についてはどうか。

痒みを訴えているときは、洗眼せず経過観察でよい。目を洗う商品も売られているが、目の表面を洗い過ぎてしまう危険性がある。どうしても洗眼したければ生理食塩水で行う。水泳後は、水中にある異物を流すという意味で洗眼してよい。

耳鼻科

○耳垢は家庭でなく耳鼻科で取った方がよいのか。耳鼻科で取るとしたら、どのくらいの間隔で通院すればよいか。

2週間に1度くらい家庭で取ってもらうのでよい。通院する場合は、個人差はあるが半年に1度くらいでよい。

○鼻水などアレルギー症状と思われるが、日常生活に支障をきたしていないため受診していない。学校へ提出する保健調査票に記載するために、受診した方がよいのか。

口呼吸や睡眠障害がなければ、様子を見てよい。

○家庭で定期的に耳掃除をしても、「耳垢」と診断されるほど耳垢がたまりやすい。対処方法はあるか。

体質的にたまりやすい人もいる。しかし、外耳炎などが原因で、耳垢がたまりやすくなっていることもあるので注意しておく。ひどい痒みを訴える、などの症状は受診することを勧める。

○耳掃除を嫌がる。どうしたらいいか。

理由は何か。痛いから？くすぐったいから？まずは本人と相談し、対処できないようであれば、耳鼻科に相談をする。

○耳垢をうまくとる方法が知りたい。

耳鼻科医でも、ケースバイケース。少なくとも、じっとしていること。耳の中が見えないと、取れない。

○上手に鼻がかめるようになる方法はあるか？

「ピロピロ笛」を片方の鼻に入れ、もう片方を閉じて鼻から息を吐く。同じ仕組みの「はなかめるゾウ」という練習器も通販で売られているようだ。「鼻息ずもう」「鼻息で脱脂綿を飛ばす」等、鼻から息を出す練習を楽しみながら行うとよい。

【保健室から補足】

水泳のとき、水中で鼻から息を吐く練習をしているうちに、鼻をかめるようになった、という人がいました。これも、鼻から息を吐く→鼻をかめる、ということにつながっていると考えられます。

○鼻をかまないように、と医者から言われている。本人は、苦しそうで、鼻が不快な様子。鼻炎は鼻をかまないほうがいいのか。

感染症予防を考慮されているのかもしれない。かまないほうがよいという理由を確認するとよい。

○子どもの鼻炎は治るか。

鼻炎の原因が、①風邪などの急性の感染症か②副鼻腔炎を伴うような慢性の炎症か③アレルギーによるものか、など、まずは原因の確認が大切。アレルギー体質は、なかなか治らないと思う。

○アレルギー性鼻炎や花粉症対策に効果のある食べ物はありますか。

乳酸菌飲料等において効果を認めた、という報告はあったと思う。

○耳掃除をする頻度と家庭で耳掃除をするときの最良の方法が知りたい。

2週間に1度くらいの頻度でよい。

最良の方法については、30年耳鼻科をやっているが、ケースバイケース。少なくとも、じっとしていること。耳の中が見えないと、取れない。

歯科

○すこやか週間（歯みがき）以外は給食後歯みがきをしないが、むし歯にならないか。

朝晩しっかりみがけば口の中の雑菌が減るので、むし歯にはならない。しかし、歯みがきをしないよりはしたほうがもちろんよい。「食べたら歯みがき」の習慣を身に付けるためにも、すこやか週間中は給食後もしっかり歯みがきをする。（現在、新型コロナウイルス感染症予防の為、すこやか週間中の学校での歯みがきは行っておりません。）

○「強い歯を育てるために必要なこと。子どもたちの成長過程で足りないこと。現代の生活環境や食生活について気を付けたほうが良いこと。」は。

「毎日の歯みがき」「バランスの良い食事」「適度な運動」が、強い歯を育てるのにとっても大切。現代の食事は柔らかいものが増えた。かみごたえのあるものを取り入れるとよい。また、昔は漬物を多く食べていたため、漬物から乳酸菌も摂取できたようだ。運動すると筋肉が発達し、それが歯の成長にも影響する。

○乳歯のうちからフッ素は塗布したほうがよいか。

乳歯が生え始めたときからフッ素の塗布をお勧めする。歯磨き粉のフッ素は低濃度なので、できれば歯科医院で塗布するとよい。

○仕上げみがきを嫌がる。やらせるためにどんな働きかけがあるか。

怖がって嫌がる場合は、口の周りを触って慣れさせ、口を開ける練習から行い、まずは、みがけているかどうか確認するだけにする。面倒で嫌がる場合も、みがけているかどうかの確認はする。確認もできない場合は、大人と一緒にみがいて真似をさせるとよい。

○生え変わりの時期で痛みがあり、歯みがきを嫌がる。どうしたらいいか。

痛いところは、弱い力で優しくみがく。

○むし歯ができにくくなる、あまり知られていない食生活を教えて欲しい。

野菜をよく食べる。野菜の繊維には清掃作用があるため。

○歯並びをよくする普段できるトレーニング方法を教えて欲しい。

よくかんで食べる。

○矯正について

- ・適している時期や歯の状況の見極め方はあるか。

個人差があるため、専門医へ相談をするのがよい。矯正の種類によって、小学生からがよいか、もう少し大人になってからがよいか異なる。目安は、前歯4本が生え揃ったら。小学生から始めれば治療は早く終わるが、20歳から始めても治る。中学生になると環境が変わるので、6年生で矯正を考えているのなら、早目に始めたほうがよい。

- ・矯正する子どもの割合は増えているのか。

少しずつ増えている。歯並びが悪いことのデメリットが、知られてきたためと考えられる。

- ・学校で気を付けることはあるか。

やり始めは痛いので、受験の時期は避けたほうがよい。また、学校生活に限らず、こまめな歯みがきが大切。

○口内炎はうつぶせ寝が原因と言われた。うつぶせ寝を、直した方がいいのか。方法はあるのか

うつぶせ寝を直すことは難しいので、歯みがきをしっかりと、など口腔内を清潔にする。八重歯や歯並びが原因の場合は、歯科医と相談をする。

○間食が増えてむし歯が増えた。歯みがき以外の対策はあるか。

間食を野菜等にする。おやつは時間を決め、だらだら食べをしない。食べたなら歯みがきをする。飲み物は、麦茶等にする。

○上の前歯（乳歯）が抜けて、永久歯が生えてきたが、歯間が5mm程空いている。歯並びに影響はないか。

このような状態を「みにくいアヒルの子」の時代といい、横の永久歯が生えそろうと、前歯のすき間が埋まってくる。歯並びは、あごの未発達に影響することがある。

○仕上げ磨きは何歳ごろまでしたらよいか。

乳歯が生え変わる4、5年生まで、できれば小学生のうちには仕上げ磨きをしたほうがよい。子どものむし歯は、仕上げ磨きをしている保護者が見つけることが多い。高学年で仕上げ磨きを嫌がっても、週1回は、できるとよい。普通の歯ブラシでも電動歯ブラシでもよいので、歯に毛先が直角に当たるようにして磨く。

薬

○腹痛のとき市販のビオフェルミンを飲ませてもいいか。一定期間飲み続けたほうがいいのか。

原因により一言では言えないが、市販のものを飲ませてよい。下痢や痛みなどが治まれば、服用を中止する。

○小児用頭痛薬でお勧めはあるか。

病院を受診して処方された薬が、一番お勧め。

市販されているものは、薬局の薬剤師に相談する。「成人用」を少なめに飲む、ということはず、小児には必ず「小児用」の決められた容量を飲ませる。

熱中症対策

- ・学童期は自分で不調を訴えられないことがある。大人がこまめに声掛けをして体調管理をする。熱がなく遊べていれば問題はない。体温が上がり虚ろな様子、受け答えができない状態は要注意。
- ・1日中エアコンの効いた部屋にいと、自律神経の調節機能が弱り体力低下することも考えられるが、熱中症になるよりはよい。無理に暑い中へ出ると熱中症や体調を崩すこともある。猛暑のため、夏の間屋外であまり体を動かさなくても、気温が下がった今くらいの時期から運動や外遊びで体を動かせば良い。
- ・水分補給はミネラルウォーターやカフェインのないお茶が良い。スポーツドリンクは糖分が多い。
- ・日差しが強い日の眼の健康を守るにはメガネが有効である。児童がサングラスをかけるわけにもいかない、ということであればメガネを。また、スキーなどのときは必ずゴーグルを着用すること。
- ・熱中症対策として販売されているスポーツドリンク、あめ、ラムネなどは糖分が多く含まれているため要注意。水分補給の方法として、水とスポーツドリンクを比べた結果、体へ吸収される率はほとんど変わらないという結果もみられる。熱中症対策だけでなく、むし歯予防のことを考えても、麦茶がおすすめ。

睡眠

- ・8時間睡眠をとると成長ホルモンの分泌が活発になると言われている。しかし、遅い時間に就寝し、8時間睡眠をとっても成長ホルモンは出にくい。
- ・睡眠時間が少ないと眼精疲労になる。眼が疲れていれば、ものもらいもできやすく、治りにくい。十分な睡眠は、どんな目の病気にも効果がある。
- ・鼻が詰まるなどの影響で睡眠の質が悪くなることもある。いびきをかく、息が止まる、口を開けている、など寝ている様子を観察する必要がある。十分な睡眠は、免疫力を上げる効果がある。
- ・睡眠の質が悪いと、歯並びが悪くなる、歯肉が弱る。十分な睡眠は、健やかな体の成長、治癒力を上げることに効果がある。
- ・人によって、睡眠の仕方は様々。親子で早寝早起きをするとうい。

新型コロナウイルス感染症

○風邪と新型コロナウイルス感染症の見分け方は？

風邪とインフルエンザや新型コロナウイルス感染症かは検査をしないと分からない。(日本感染症学会)

○インフルエンザの予防接種で副作用が出るが、新型コロナウイルス感染も心配。インフルエンザの予防接種はした方がいいか。

副作用の症状によるが、軽いものであればインフルエンザの予防接種をお勧めする。主治医に相談を。

○コロナ禍で、運動不足になり、俗にいう「コロナ太り」をしてしまった。運動以外のアドバイスをいただきたい。

食事と間食の量をバランスよく減らすとよい。

○新型コロナウイルス感染症前後で、視力が低下した子どもはどのくらい増えたか。

自粛期間後の夏は、急激な近視の進行がみられる子どもが多い、と実感していた。

○マスクを使用するようになってから、口呼吸になった。直し方（トレーニングなど）はあるか。

マスクを外しても口呼吸が続くようなら、鼻炎等になっていないかチェックする。マスクを外したとき、鼻呼吸を意識してできるようであれば、それでよい。

○マスクを使用するようになってから、口臭が気になる。対応策を知りたい。

- ・マスクをすると、鼻をかむことが減る可能性がある。かめるときに、しっかりとかむこと。清潔なマスクを使用すること。基本的な口腔ケアをすること。
- ・家庭ではマスクを外して、鼻呼吸をする。口臭が気になったら、歯みがきをする。口腔内の乾燥も原因となるので、こまめに水分を取る。ただ、多くの場合、口臭測定器で測定しても、気になるレベルではない。

○茶渋が歯につきやすくなった。マスクの影響なのか。対応策を知りたい。

マスクをしていて口呼吸になり、口腔内が乾燥していることが影響していることもある。歯みがき粉を使って、よくみがく。

その他

○病院が嫌い。どうしたら連れていけるか。

医者の方の立場からも、保護者の方の工夫を聞きたいくらい難しい問題。

なぜ嫌なのか、病院のイメージを子どもから聞いて、共有し、話し合ってみる

と解決のヒントが見つかるかもしれない。痛かった、「診てもらっただけ」と言ったのに治療された、などの体験があると行きたがらないと思う。「診てもらっただけ」と言ったら診てもらっただけにする、など、「ここまで」と決めて診察、治療してもらうように医師と相談する。その経験を重ねると、行けるようになるかもしれない。また歯科は、小児歯科の方が小児に慣れている。

○乗り物酔いの改善方法はあるか。大人になれば治るのか。

- ・大人になって改善する人も、そうでない人もいる。疲れや寝不足、空腹や満腹を避け、酔い止めの薬を飲んでおく。
- ・遠くのものを見るようにする。
- ・タブレットなどを使用しない。下を向かない。
- ・揺れを感じにくい席を選ぶ。
- ・できるだけ、頭と体を動かさない。
- ・ゆったりとした姿勢で、前を向いて座る。
- ・寝る。
- ・窓や換気口を開ける。

- ・酔い止めを飲む。
- ・乗り物に乗り慣れる。(電車やバスの便がよいため、自家用車に乗り慣れていない児童が多い。)