

令和元年度 学校保健委員会記録

昨年度の学校保健委員会の記録です。東浅川小学校の校医さんと薬剤師さんが来校されて、保護者の皆さんからいただいた質問に直接答えてくださいました。質問をしてくださった保護者の皆様ありがとうございました。

1 本年度の定期健康診断からみえる児童の様子と傾向

- ・身体計測の結果は全国平均と大きな差は無い。
- ・内科についても昨年度と同様の結果。
- ・耳鼻科は、副鼻腔炎が増加傾向。受診は八割がしている。
- ・眼科も昨年度と同様。
- ・視力は、全国と比較すると、目が良い児童が多くみられる。
- ・前の席で無いと見えない児童が、中学年以降増えてくる。
- ・歯科は 4 人に1人に未処置歯がある状況。昨年度と比べると、未処置歯がある児童が増加。健康診断後の歯科受診率も 6 割と少ないことが気になった。

2 保護者からの質問に対して、学校医の先生方の回答

【内科:石塚太一先生】

①こどもの肩こりについて教えてほしいです。(肩の関節がポキポキなります)

肩こりは血液の循環が悪くなると、起こります。同じ姿勢で編み物やゲームなどをしたりすると起こる。体をよく動かし、ほぐすことで肩こりを緩和したり、予防したりすることができます。

②毎日シャンプーをしても頭がかゆくなります。(特にドライヤー時)また、洗顔後のお手入れはした方が良いでしょうか?

皮膚が乾燥すると体がかゆくなります。ついつい、洗いすぎてしまうと皮脂を取り過ぎてしまうため、やさしめベビー用のシャンプーなどを使用すると良いです。洗顔後のお手入れも乾燥しているのであれば、保湿程度で良いです。

③インフルエンザ流行時、家庭では除菌スプレーなどを使用していますが、学校でもできる有効な予防方法はありますか?また、学校のトイレがポンプ式石鹼になりましたが、固形石鹼より除菌効果が高いのでしょうか?

インフルエンザにはアルコールが有効です。一方、ノロウイルスなどはハイターやブリーチでないと効果がないので、衣服などは漂白されてしまうが、そのようなもので洗わないとウイルスは倒すことができません。固形石鹼と泡石鹼の除菌作用はわかりありませんが、泡の方がすみずみまで、手洗いをできるでしょう。

【耳鼻科：田中洋二先生】

④子供が今年から花粉症になってしまい、舌下免疫療法に興味があります。しかし、長い期間毎日薬を飲まなければならないと知り、春だけ薬を飲むことと迷っています。副作用等も含め舌下免疫療法は、おすすめの治療法なのか教えて下さい。

舌下免疫療法は、液体と錠剤があります。錠剤が出たことによって、5歳以下でも服用できるようになりました。舌下に置いて、しばらくしたら飲み込むことができることと、病院によって治療ができないところもあり、月2000円を3年間ほど続けなければいけないことがデメリットです。メリットは、副作用も少なく、治療の効果が大変高く、一度完治すると花粉症になりませんということで、悩んでいる方にはおすすめの治療方法です。

⑤口呼吸の治し方があれば、教えて欲しいです。

アデノイドが大きかったり、鼻炎があったりするとどうしても口呼吸になってしまいます。耳鼻科などでみてもらい、必要であれば鼻の治療・アデノイドの切除をすることで、改善されます。

【眼科：近藤靖之先生】

⑥スマートフォンやタブレットは1日どのくらい使用するのが望ましいですか？

ブルーライトを日中に見るのは問題ありません。夜は睡眠に影響するためあまり使用しない方が良いでしょう。時間を区切って、近くを長く見ないようにする。視力低下がみられるときは、近くを見る時間を少なく、休憩を多くとる。物を見る時の距離をなるべく離すと良いでしょう。

【歯科：戸坂清二先生】

⑦虫歯予防のための、キシリトールの効果を教えて下さい。

虫歯に対してはキシリトールが有効です。長く成分を口にとどめ、1日三回くらいが望ましい。ガムやタブレットがあります。バイオフィルムはうがいや洗口液ではとれず、はみがきをきちんとすることが大切です。はみがきにはフッ素が入っているので、口をゆすぎるとフッ素がとれてしまうので、控えめにすすぐと良いでしょう。

【薬剤師：千葉明子先生】

⑧柔軟剤などの化学物質から化学物質過敏症になる人が増えています。子供の脳や体、成長に与える影響はどのくらいありますか？家庭や学校でできる対策はありますか？

建物や床のワックス、教材などに含まれるが、換気システムの普及により最近改善傾向です。しかし、洗剤や柔軟剤、化粧品には多く含まれており、様々な症状を引き起こします。学校でできる予防としては、外から持ち込まれる物を制限することと、換気をしっかりとすることが大切です。

酒井先生：今日のことを、活かして健康に長生きしましょう。