

保健だより

令和7年8月29日
いずみの森義務教育学校
保健室

学校保健委員会報告号

7月24日（木）に、学校保健委員会を行いました。本校の学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方にお集まりいただき、いずみの森義務教育学校の子供たちの健康状態や健康診断の結果について話し合いましたのでご報告いたします。

定期健康診断の結果より

<身長>

男子				女子		
東京都	八王子	本校	学年	本校	八王子	東京都
117.3	116.3	↑117.2	1年	↑116.0	115.4	116.1
123.0	122.6	↑123.0	2年	△↑122.8	121.6	122.4
129.0	128.4	↑128.2	3年	↑128.6	127.7	128.6
134.5	134.1	↑134.4	4年	▼132.8	133.9	134.6
140.6	139.7	↑140.0	5年	↑139.8	140.8	142.0
146.7	146.3	↑147.1	6年	↑147.8	147.8	148.3
154.6	153.6	↑152.8	7年	↑151.7	152.2	152.9
161.9	161.9	↑162.0	8年	↑155.4	154.9	155.5
166.5	166.1	△↑167.4	9年	↑157.4	156.7	157.1

△八王子市の平均と比較して1cm以上高い
▼八王子市の平均と比較して1cm以上低い

<体重>

男子				女子		
東京都	八王子	本校	学年	本校	八王子	東京都
21.7	21.3	21.5	1年	21.0	20.9	20.9
24.3	24.1	24.3	2年	24.2	23.6	24.0
27.9	27.4	26.7	3年	26.8	26.8	27.1
31.3	31.3	31.4	4年	▼29.7	30.9	30.6
35.6	35.0	35.3	5年	▼33.9	35.0	35.5
39.8	39.7	39.4	6年	39.9	40.1	40.1
45.6	44.4	44.2	7年	43.3	44.1	44.3
50.9	51.3	52.1	8年	47.0	47.6	47.0
55.0	55.0	△56.8	9年	50.2	49.7	49.3

△八王子市の平均と比較して1kg以上重い
▼八王子市の平均と比較して1kg以上軽い

身長は昨年度同様、全体的に男女共に八王子市と比べて高いことが分かりました。（↑がついている）

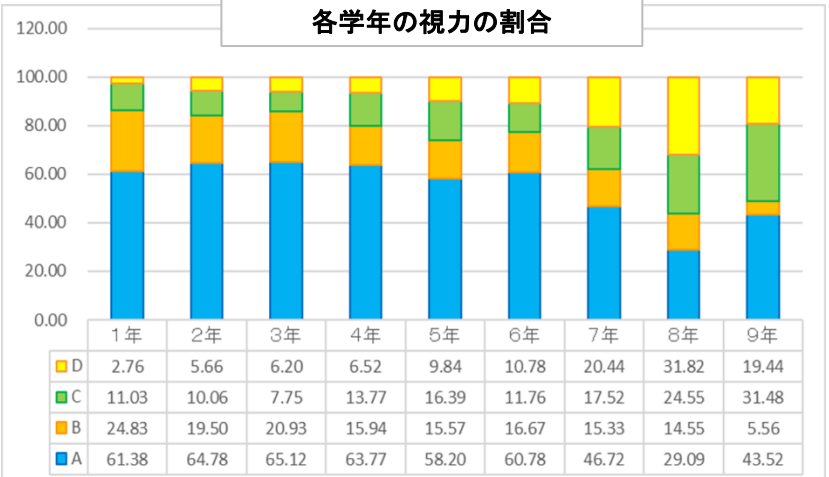
特に9年生男子、2年生女子は東京都・八王子市よりも1cm以上高い結果です。体重は9年生男子が東京都や八王子市と比べて重い結果となっていますが、身長の差があるためと考えられます。

<視力>

学年が上がるにつれて、視力の低下が起きている傾向にあります。特に、8年生は、視力Aの割合が29.1%と全校でも一番少なくなっています。

後期課程になると、スマホの所持率が高くなり、使用時間も増えることが予想されます。スマホやゲーム等の電子メディアの使用時間を見直し、20分に1回の休憩が必要です。

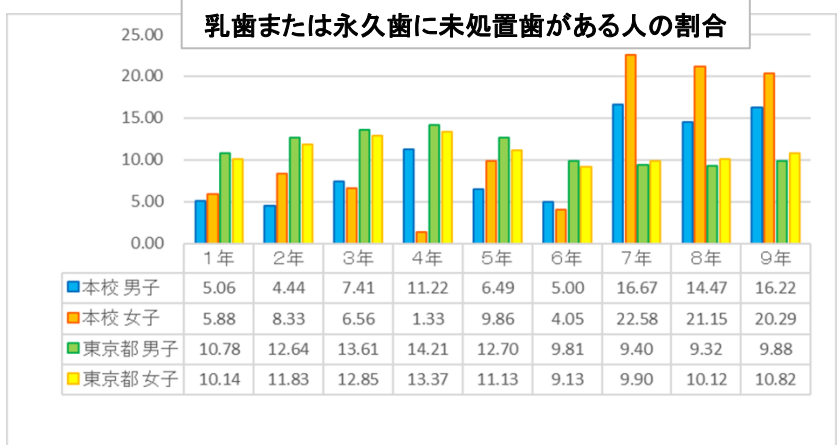
各学年の視力の割合



<歯科（むし歯）>

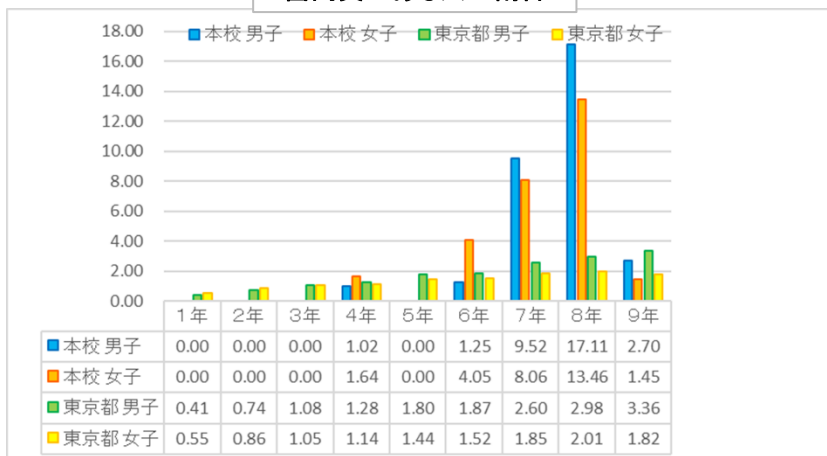
東京都の割合と比べると、前期課程の児童は低く、後期課程の生徒は高い値となりました。また、3年生と4年生を除き、男子よりも女子の方がむし歯がある人の割合が高い傾向でした。後期課程は、歯磨きは自己管理となっている家庭が多いと思いますが、歯の磨き方を見直したり、定期的に歯科受診をする等、口腔内環境の維持が必要と感じます。

乳歯または永久歯に未処置歯がある人の割合



<歯科（歯肉炎）>

歯肉炎がある人の割合



歯肉炎の割合は、男子は7年生と8年生が、女子は4、6、7、8年生が東京都の平均値より高い結果となりました。特に、8年生は男女ともに、10%を超える高い結果となっています。歯肉炎は歯磨きの磨き残しによる歯垢の蓄積によって引き起こされます。また、甘いものや柔らかいものを食べることが多い人、口呼吸の人、歯ぎしりをする人、ストレスが多い人等がかかりやすいと言われています。歯肉炎の予防は丁寧な歯磨きと食習慣の見直しが必要です。

<受診率>

受診率（％）	内科	眼科	耳鼻科	歯科（う歯）	歯科（う歯以外）	視力（B以下）	聴力
前期	76.2	44.4	72.3	14.8	28.8	54.5	66.7
後期	14.3	16.7	42.2	10.5	12.9	23.8	100.0

受診率は全体的に、歯科が低い傾向にありました。ただ、前期については、昨年度の受診率「歯科（う歯以外）＝13.5%」よりも受診の割合が10%以上高くなりました。定期健康診断は、子供たちの健康状態を確認するための大切な活動です。むし歯など、放っておいても治らない疾病もありますので、検診時にお知らせをもらった場合は、早めに受診をしていただき、お子様が学校生活を健康に元気よく過ごせるよう、ご協力をお願いします。

学校医の先生方より

前期内科医 秋山先生より

- ・アトピー性皮膚炎の児童が多い印象があるものの、ほとんどが皮膚科にちゃんと通っていて管理されている。
- ・現在、コロナ感染症が流行ってきている。コロナ感染症は年に2回の流行がみられる。
- ・夏休み中も感染症対策を怠らないように。

後期耳鼻科医 大島先生より

- ・耳鼻科の受診率は、都の平均より良い結果でよかった。
- ・聴力の受診率が100%になるよう、声かけをお願いしたい。
- ・ヘッドホン難聴…ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることで、音の大きさの認識ができない状態になり、成人以降（40～50代など）になり難聴になる聴覚障害。WHOも指摘している。会話ができる程度の音量が望ましい。

前期歯科医 佐藤先生より

- ・歯列咬合異常について、低学年で多い実感があるが、もうすでに矯正をしている人も多い。
- ・歯並びが整うと、歯垢がたまりにくくなり、むし歯や歯周病の予防にも繋がり、口腔内のすべてによい。
- ・歯列咬合異常の児童・生徒には積極的に受診の勧奨を。

前期薬剤師 山本先生より

- ・免疫力向上をめざし、薬に頼らない健康的な生活ができるといいですね。

《免疫力向上につながる4つのポイント》

- ① 体温を 36.5～37.0℃に保つ
- ② 腸内環境を整える
- ③ よく笑う
- ④ 十分な睡眠と適度な運動、そしてストレスをためない。



後期薬剤師 鍋島先生より

- ・選定療養費制度とは、患者の希望で、保険診療以外の追加的なサービスを受ける際に、通常の医療費に加えて支払う費用のこと。
- ・医薬品を例に挙げると…2024 年 10 月以降、後発医薬品(ジェネリック医薬品)がある薬剤で、先発医薬品の処方を希望する場合は、特別の料金を負担することになった。

子どもの健康への質問(保護者より)

Ⅰ 学期に保護者の皆様へ子供たちの健康に関するアンケートをさせていただきました。

お忙しい中、ご協力いただいた皆様には感謝申し上げます。

学校保健委員会において、各質問事項について、学校医の先生方からご回答をいただきましたので紹介します。

眼科について

前期後期眼科医 菊池先生より

質問①:視力低下対策で、タブレットなどの連続使用時間を制限するために良い方法があれば教えていただきたいです。(7年生保護者より)

回答①:モニターに映して大きな映像で見るのも1つの方法。

スマホの長時間使用は姿勢が悪くなるため、時々天井を見たりするのもよい。

またタブレット等は時間を区切ってやろう。

歯科について

前期歯科校医 佐藤先生より



質問①: 7歳だが、まだ2本しか乳歯が抜けていない。何歳までに生え変わるのか。

(2年生保護者より)

回答①: 歯の生えかわりの時期は個人差が多い。6歳から12歳に生え変わるのが一般的。

全然生え変わらない場合はかかりつけ医に相談を。

質問②: 仕上げ磨きは何歳ぐらいまでやるものなのでしょうか。子供が9歳になったので、そろそろ夜のみにしようかと悩んでいるが、仕上げ磨き前に口の中をチェックすると歯垢がかなり多く残っている状態です。

(3年生保護者より)

回答②: いつまでという決まりはないが、思春期にさしかかると難しい面も出てくる。歯垢が多く残っているのは問題なので、かかりつけ医に相談して本人の意識が高まるようにしては(歯垢染め出しをする等)。

服薬について

後期薬剤師 鍋島先生より

質問①: 市販の酔い止め薬(大人向け)を、身長や体重が成人の値の平均に達していれば、年齢は対象外でも、飲ませてあげてもよいのか。(7年生保護者より)

回答①: 薬の世界では大人扱いは原則 15 歳から。子どものうちは薬を分解して体外へと出すために働く肝臓や腎臓の機能がまだ十分ではなく、薬の影響を受けやすい脳も未発達であるため、副作用の危険性が高まる。これらの臓器が大人並みに成長する目安の年齢が 15 歳である。

質問②: 市販の酔い止めが効かない場合、病院へ行けば処方してもらえるのか。

(7年生保護者より)

回答②: 子ども(15歳未満)に対して医療機関で出してもらえる酔い止め薬はない。

大人の薬を調整して「適応外使用」として処方する場合があるが、自費扱いで健康保険が効かない。五苓散という漢方薬が効果的な場合もある。

