



令和8年2月2日  
山田小学校 保健室

1月の終わりにから2月にかけては1年の中で一番寒くなり、かぜやインフルエンザが最も流行しやすい時季と言われています。

引き続き、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染予防のための【手洗い・マスク・換気・部屋の加湿】身体を強くするための【睡眠・食事・運動】ができるようにお子さんにお声かけください。

### ～感染症情報～

学校全体の感染状況は落ち着いておりますが、現在、山田小ではインフルエンザに罹患している児童が数名いる状況です。

2学期はインフルエンザA型に罹患する児童が多かったですが、最近ではB型が流行りだしたとの情報もあります。引き続き、感染症の予防をしていきましょう。

### 🌸 発育測定・結果のお知らせ 🌸

3学期の発育測定が無事終了しました。

結果を“〇〇さんの発育のようす”として黄色の紙に印刷して2月2日(月)にお子様にお渡しします。

お子様の発育のことで不安なことがあればお気軽にご相談ください。

さむい日は  
3つの首(首、手首、足首)  
をしっかりガード!



首をガード!

マフラー、タートルネックの服など

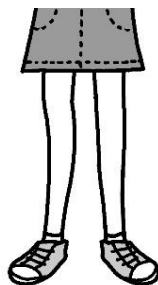
手首をガード!

手袋、そで口のしまった服など

足首をガード!

厚手の靴下、レッグウォーマーなど

暖かい恰好をすることも、  
体調不良を予防することにつな  
がります。



冷えの  
予防は  
足元から





# 特別企画！ 山田小学校\*健康相談活動\*

2学期に健康相談活動として、学校医の先生方への相談事項を Home & school で募りました。一部内容をご紹介します！この相談内容を通じて少しでも山田小学校のみなさんの健康につながりますように。

## 学校医 おおくま内科小児科 大熊啓嗣先生より

### 質問

成長期に特に必要な栄養素を教えてください。特に背が伸びる組み合わせなど教えてください。

背が伸びる栄養素というのは特に決まりはないですが、まずは栄養バランスよく食事をとること。そして、自分の知識としては、乳製品でカルシウムを取る。貧血にならないように肉を食べる。外で遊ぶ、日光に当たる。睡眠時間を十分確保することが一般的にいいとされています。

ビーフジャーキー、ヨーグルト、チーズ、サバ缶、肉類魚類は特にいいとされています。



### 質問

子どもの貧血の状態について知りたい。

貧血については、「疲れやすい→貧血」は意外と少ないです。（疲れやすい症状で検査すると貧血は意外と少ないです。）でも、本当の貧血で1番多い症状は疲れやすいです。そこが難しいところです。

例えば、明らかにいつもより疲れやすい、息切れ、顔色が悪いなどの症状がある場合は、一度受診でもいいかもしれません。おおくま内科小児科だと指先だけで、10分くらいで貧血かどうか分かります。でも鉄分を測定するには一般的な採血が必要です。

ふらつきは起立性低血圧なのか、迷走神経反射なのか、自律神経の関係かは難しいです。よくふらついてしまう時は受診して検査をしてもいいかもしれません。

成長期は疲れやすいこともよくあることです。睡眠時間が確保できていない、タブレットを長時間やることも子供にとっては疲れる原因になります。



## 学校歯科医 佐藤歯科医院 佐藤宏和先生より



### 質問

低学年までの歯が生えそろうまでは、歯ぎしりもあると聞きいたことがあります。が、高学年になっても時々歯ぎしりをします。特に風邪なのど引いて鼻が詰まっている時は歯ぎしりをします。治るのでしょうか？

子どもの歯ぎしりのほとんどは一時的なもので、子どもの気持ちが悪く満たされない「ストレス」としておきていることがあります。また、「かみ合せの調整」として見られる歯ぎしりもあります。年齢とともになくなっていくことが多いです。そのまま様子を見ていてもよいと思いますが、歯並びに問題があったり、歯が過度にすり減ったり、顎を痛がったりするようであれば、小児歯科専門医に相談してみてください。

### 質問

夏に、下の乳歯の前歯の内側に永久歯が二重に生えてきており、そのまま乳歯が抜けました。だんだん永久歯が前にずれてきたような気はしますが、このような場合、何か対処が必要なののでしょうか（矯正など）？

歯並びの程度にもよりますが、小児の矯正を開始するのに適した時期は、一般的には6歳頃～8歳頃とされています。その時期は顎の成長を利用しながら自然な歯列に導くことができるため、結果として治療期間の短縮につながることも言われています。もしご心配のようでしたら、一度かかりつけの歯科医または矯正歯科専門医に相談してみてください。

### 質問

仕上げ磨きはいつまで必要ですか？年齢だけでなく、何か目安となるものがほかにありましたら教えてください。

小学生になったら一人で磨けるようになるのが目標ですが、低学年～中学年のうちはまだ歯が生えかわっている最中で歯並びが複雑な為、子供一人では歯垢（プラーク）をしっかりと落とすことは難しいです。幼児期のように全体を仕上げ磨きする必要はありませんが、子供が磨いたあとに、不足しているところは保護者の方が仕上げ磨きをすることが大切です。

個人差はありますが、目安としては小学3年生頃（9歳-10歳頃）までと考えていただければ良いのではないのでしょうか



## 学校眼科医 よしこ眼科クリニック 赤坂佳子先生より

### 質問

視力が低下しています。1 番後ろの席からは黒板が見え辛いようです。早急に眼鏡を準備した方が良いでしょうか？

視力検査の結果 : 左右 CC

C 判定は 0.3~0.6 になります。裸眼ではだいぶ見えにくくなってきていると思います。まずは眼科を受診し、近視や乱視で視力が低下しているのか、他の病気がないかを診てもらいましょう。

私の場合には、3 年生で近視や乱視で C 判定、もしくは特に 0.5 以下になった場合には眼鏡をお勧めします。小学校 1~2 年生の場合には、黒板の文字が比較的大きく、眼鏡の管理が自分では難しい場合があるため、経過を見ることがあります。C 判定で眼鏡をかけずに過ごし、D 判定に進行してから、慌てて眼鏡をかけようとしても、今までの見え方に慣れてしまっているため、1.0 に合わせた眼鏡をかけづらいことがあります。

ただし、眼科の先生によって考え方が異なるため一概には言えませんので、担当医師とよく相談していただけたら幸いです。



### 質問

小学生のコンタクトレンズの使用について制限がありますか？

コンタクトレンズの使用について年齢制限はありませんが、日本眼科医会やメーカーは中学生からの使用を推奨しています。自分でコンタクトレンズを管理できるかがポイントになります。要するにコンタクトレンズの着脱、洗浄、異常時の対応ができるかが重要で、一般的に中学生からが望ましいとされています。

バレエ、ダンス、チア、新体操などの習い事の際に、眼鏡が使用しにくいいためサポートが可能である場合には、習い事の時間にのみするという条件でコンタクトレンズを処方しても良いと思います。ただし、これは私の考え方ですので、すべてに当てはまるわけではありません。

たくさんのご相談ありがとうございます！

また、回答してくださった先生方、ありがとうございました。

この他にも、お子様の健康のことで気になることがありましたら、遠慮なく保健室までお問い合わせください。養護教諭はじめ、学校医の先生方と協力しながらお力になればと思います。よろしくお願いいたします。



山田小学校・養護教諭