

4. 各学校医・薬剤師より 子どもの健康について



柳澤内科校医より

コロナ禍が続き、家にいる時間が長くなっているものと思われます。

- 1) 間食をとりすぎない。
- 2) 家の中でできる運動（体操）を行う。
- 3) この際、御家族が万が一煙草を吸っていたら、注意してください。
 - 家族が吸った煙草の煙を児童が吸う『受動喫煙』が、児童の健康被害をきたすことが分かっています。



岡本眼科校医より

コロナ禍にて外遊び時間が少なくなっていること、スマホ・タブレット・PC・テレビの時間が長くなることは、近視化につながっていく可能性があると考えられています。

デジタル画面を見るときは、姿勢を正しくして画面から30cm以上離し、30分に1回は20秒以上遠くを見ましょう。この時、眼の中のピント合わせの筋肉が休んだ状態になります。

また、1日120分は外へ出て太陽の光を浴びることが、小児期に近視が強くなることをやや抑える効果があるという結果が出ています。休み時間には、外へ出て体を動かしましょう。

近視の点眼治療については、0.01%アトロピン点眼の治験が行われています。その効果はあるのですが、期待されているほどではないとの報告もあり、まだ推奨されておりません。



関耳鼻科校医より

「うちの子どもは、乗り物に乗るとすぐに酔ってしまいます。どうしたら良いのでしょうか？」と質問を受けることがあります。乗り物に対する酔いやすさは、年齢によって大きく相違します。5歳未満で起こることは少なく、学童期（10歳前後）に最もよく起こります。御両親も小学校の頃、乗り物酔いをしていませんでしたか？

その後、成長とともに症状は改善していきます。大人になると、ほとんどの人があまり乗り物酔いをしなくなります。お子さんが酔いやすいからといって、心配される必要はありません。成長の一環と思って、神経質にならずに、見守ってあげてください。



梅澤歯科校医より

むし歯にとっての好物は糖分です。ジュースを飲みながらおやつを食べ、時間を空けずダラダラと何かを摂取していると、常に口の中に糖分がある状態になります。その状態が続くとむし歯が発生しやすくなります。間食やお食事は時間を決め、規則正しい生活リズムが重要だと思います。

また、痛くなければむし歯があっても大丈夫と考えるのはキケンです。不急不要の外出は避けるという中で、痛くないのに歯医者に行くことをためらうかもしれませんが、治療や定期検診は必要なことだと思いますので、かかりつけ医と相談してください。



石井薬剤師より

新型コロナウイルス感染症が大変流行しています。コロナにかからないことは重要ですが、コロナにかかることをある程度前提とし、行動するように心がけましょう。かかった時の家庭での過ごし方等、一度話し合っておいた方が良いでしょう。

また、睡眠不足やバランスの悪い食事は、免疫力を下げてしまいます。しっかりと睡眠と栄養をとるように心がけましょう。

— 保護者の方から寄せられた質問にお答えいただきました —

鼻血

朝方に、鼻血を出すことがあります。
少しの時もあり、たくさん出ることもあります。
ぶつけた気配ありません。

鼻血は、何らかの原因で鼻の粘膜や血管が痛んだ結果、生じるものです。多くの場合、病気が直接の原因ではなく、鼻をこすったり鼻の中に指を入れたりという機械的刺激によるものです。子どもで鼻血を繰り返すのは、ほとんどがこのパターンです。

鼻血以外の症状もなく、出血時も数分で収まれば、特に病気によるものではないと思います。しかしながら、何らかの疾患の可能性もあるので、御心配でしたら一度、耳鼻科を受診してください。

(関耳鼻科校医)

微量血尿

微量血尿と診断され、現在経過観察中です。
日常生活を送るにあたり、どのようなことに
気を付けておくべきでしょうか？

微量血尿と診断されても、浮腫や高血圧がなければ無症候性血尿ということになり、食事・運動の制限はありません。

ごく稀に、尿路系の病気（奇形・結石・腫瘍）があるので、微量血尿が続くようなら、精密検査（超音波検査）をしておくことを勧めます。

(柳澤内科校医)

視力

視力はきちんと測れているのか、具体的に視力はいくつなのか、知りたいです。

本校の定期健康診断では、1.0・0.7・0.3の3種類の視標を用い、4段階の大まかな判定をする視力検査を行っています。結果は、けんこうカードを開いた左面の、『定期健康診断結果のお知らせ』をご覧ください。

ただし、視力は測定のタイミングや環境等によって、変わる場合があります。より詳しく調べたい場合は、養護教諭にお伝えください。日頃から見えづらさがあるようでしたら、眼科医院への受診をお勧めいたします。

まだ眼科に行っていないのですが、左目の視力が落ちてきているのが心配です。

近視の場合、何に気を付けると良いでしょうか。

P. 15 ー各学校医・薬剤師より 子どもの健康についてー
岡本眼科校医の先生より、近視についてコメントをいただいています。お早めに、医療機関に御相談ください。

(養護教諭 富田)