



ほけんだより

—学校保健委員会紙面開催号③—

令和3年12月1日

大田区立 池雪小学校

校長 稲垣 敏朗

養護教諭 滝沢 彩音

今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行を考慮して、学校保健委員会を紙面開催とさせていただきますことになりました。事前アンケートでのご質問を多くお寄せいただき、ありがとうございました。類似した質問はこちらでまとめさせていただきます、多かったものについて回答をいただいております。ご了承ください。学校医の先生方のご回答順に発行してまいります。なお、質問をいただいた時点と、現在とで情勢が異なっている場合もあります。ご了承ください。



〈内科校医への質問〉内科校医 並木敦也先生

※新型コロナウイルス関連のご質問もお寄せいただいていたしましたが、情勢の変化や今後の対応の変化等も予測されるため、お答えを控えさせていただきたいとのことでした。新型コロナウイルスについての最新の情報は厚生労働省や東京都のホームページをご参考ください。



〈アレルギー関係・喘息〉

① 赤ちゃんの頃にアレルギーがありました。その後、ダストや花粉症など鼻炎の症状が悪化したり、その他の食物にアレルギー様症状が出たりしました。体調の問題なのか、それとも一度詳しく検査をしてみたほうがよいのでしょうか。

→学校の給食は、たくさんの食材を使用しています。家庭では食べたことのない物が出ることもあります。また、高学年になると家庭科の調理実習や移動教室などもあり、家庭では管理できない状況も出てきます。できれば、お時間のある時にかかりつけの病院で診てもらった方がよいでしょう。

② 喘息もあり、気圧の変化で体調がとても左右されます。どうすれば、身体が強くなりますか？ また、どのくらいの期間発作が出なくなったら治ったと考えてよいのでしょうか。

→天気の変化と病気の関係は昔から知られており、雨が降る前に頭痛がしたり倦怠感を訴えたりする人は少なからずいます。これは、自律神経の乱れによるものかもしれません。自律神経を整えるため、睡眠やバランスのとれた食事、長時間パソコンや携帯電話を使用しないこと（肩こりや首の痛みを引き起こす）・血行を良くするために適度な運動、入浴が効果的です。激しい頭痛や吐き気が症状に出る場合は、かかりつけの病院に相談しましょう。



〈腹痛・頭痛・その他〉

③ 頭痛、腹痛をよく訴えます。処置方法などを知りたいです。

→頻繁に症状が出る場合は市販の薬で症状を抑えるのではなく、かかりつけの病院に相談しましょう。大きな病気の初期段階かもしれないし、ストレスや悩みが引き起こしている場合もあります。

④ 急な便意やトイレに駆け込むことがあります。その後は特に問題なく、症状もないため病院に行けていません。何か原因はあるのでしょうか。

→過敏性腸症候群の可能性も考えられます。緊張やストレスによって腸がバランスを崩してしまうのです。下痢の場合は整腸剤、便秘と下痢を繰り返す場合は、腸の過剰な働きを抑える薬を使用することもあります。

⑤ 食事の際に腹痛を訴えることがあります。こういった症状はあるものでしょうか？また便秘の予防法はありますか？

→まずは食事をとることにより胃や腸の働きが活発になり、便が移動するときの痛みが考えられます。次に、ストレスや食生活の乱れによる場合もあります。脂っこいものや好きなものだけ食べたりする食生活になっていませんか。便秘の予防は、野菜や果物など食物繊維の多いものを食べ、十分な水分もとりましょう。適度な運動やゆっくりとトイレの時間を持つことも大切ですね。

⑥ 小学生で成長痛はあるのでしょうか。翌日には直っているのですが、足の成長とともに痛みが出るのでしょうか。成長痛に効く方法や気を付けることを教えてください。

→小学校から中学校の体が大きくなる時期に起こります。特にスポーツを積極的にやっているお子さんに多いようです。膝やすね、踵などに痛みが起こります。マッサージや湿布を貼るなどの応急処置がありますが、痛みが続く場合は整形外科の病院に相談しましょう。

⑦ 姿勢からくる体調不良などについて教えてください。

→肩こりや首の痛み、腰痛などを引き起こします。姿勢が猫背になってしまい、身体の成長に影響する場合があります。そのことにより内蔵の不調や、頭痛や腹痛の原因にもなりかねないので姿勢を正しくするよう心がけましょう。

⑧ よく立ち眩みをします。予防方法はありますか？貧血予防のために鉄剤を飲ませたほうが良いですか？

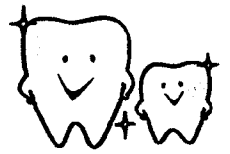
→貧血も考えられますが、これは病院で検査を受けてみましょう。小学生に多いのは、起立性調節障害です。自律神経の働きが悪くなり、一時的に脳への血流が低下して起こります。手足がしびれる場合もあり体全身の血流が悪くなることもあります。予防のためには睡眠・バランスのよい食事、適度な運動と温かい湯船につかることで自律神経のバランスを改善しましょう。

⑨ よく気持ち悪いと言っているようで、学校から連絡があることもあります。空腹のことなのか、朝食は毎日食べています。そういうものなのでしょうか？

→体調が悪くなるのが学校だけなら、自律神経の乱れによる不調、睡眠不足や長時間のパソコンやゲーム機の使用、ストレスや不安による精神的なことなど様々な原因が考えられます。長引くようでしたら、かかりつけの病院や学校のカウンセラーなどに相談してみましょう。



〈歯科校医への質問〉歯科校医 星 啓行先生



【検診関係】

① 定期健診の頻度は、歯の抜け変わりも含め、どの程度必要か教えてください。

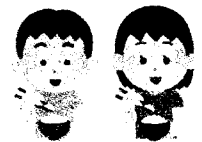
→半年に一度、ご心配なら3～4カ月に一度の定期健診をご検討ください。

② 乳歯が最近やっと抜け始めました。虫歯や歯列など小学校の間に気を付けておくことは何でしょうか。

→萌出したばかりの永久歯は、特に奥歯の永久歯については虫歯の予防に注意が必要です。歯列については、前歯の永久歯が放出した時期を目安に、歯科医院での検診をお勧めします。

③ 学校の検診では、何もなかったが受診して虫歯が見つかりました。検診では虫歯よりもかみ合わせなどの疾患を重視していますか？

→学校の歯科検診においては、見落としのないように注意をこころがけております。かかりつけの歯科医院がございましたら、学校での検診と並行して定期健診をしていただくと、一層の予防につながると思います。



【歯列】

④ 歯並びが悪くなる原因とは？歯列矯正はいつからがよいのでしょうか？歯も生え変わっていないのにする必要はあるのでしょうか？

→原因は様々あります。前歯の永久歯が萌出し始めたら、状況で一度、歯科医院で検診を受けるか、相談の機会をつくと良いでしょう。

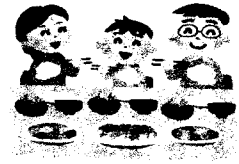
⑤ 上唇小帯があり、歯並びや歯の生え方が心配です。

→年齢によっては、前歯は生え変わりの途中段階の歯列がそろっていない時期があります。前歯がそろった後でも、上唇小帯が邪魔をして前歯に隙間がある場合は、歯科医師に相談が必要かもしれません。

【歯磨き】

⑥ 歯ブラシを朝は毎日、夜は1日おきで子供自身に磨かせております。仕上げ磨きは毎日親がしたほうが良いですか？何年生までしたほうが良いのでしょうか？

→3年生までを目安に、仕上げみがきをしてあげてください。毎日が難しい場合は、時間がある



ときに丁寧にお願いいたします。

⑦ 抜けそうな歯のみがき方を教えて頂きたいです。

→少しのグラグラでしたら、指で押さえて磨くとか、不潔にならないように気を付けて、周りの歯ぐきを優しく磨いてあげて下さい。かなりグラグラするようであれば無理をしないでください。

⑧ 歯磨き粉は使った方が良いですか。1日1回ではダメでしょうか。また歯磨き粉が苦手な時、代わりになる物がありますか。

→歯磨き粉には予防効果が期待できるフッ素が配合されていますので、使用したほうが良いと思います。どうしても苦手な場合は1日1回使って、あとは歯ブラシだけですとか、洗口液でフッ素入りのものを使用するなどして工夫しましょう。

⑨ 学校では給食後に歯磨きの習慣がないのはどうしてでしょうか？歯磨きセットを持参してもよいのでしょうか？

→環境が整備されれば、給食後に歯磨きすることはとても大切だと思います。水場の数の問題、歯ブラシによる不慮の事故、その他、人が大勢いる環境では危険を伴う状況も考えなければいけません。そのため、学校としては給食後の歯磨きを推奨することは難しいですが、歯磨きを禁止していることはありません。事故に注意していただければ歯磨きをして差支えないと思います。学校との相談が必要になるかと思えます。

⑩ 糸ようじはどのくらいの頻度ですする必要がありますか。

→毎日、毎食後が理想とされていますが、やりすぎると歯肉を痛めてしまうことがあります。年齢と歯列の状況に合わせてデンタルフロスを使用するようにしましょう。不明な点は歯科医院で相談すると良いでしょう。

【総評として】

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、大人だけでなく、小学生の皆さんは心身に多くのストレスを抱えていると思います。そのことが生活習慣や食習慣の乱れを誘発し、お口の中に関しては、虫歯や歯肉炎にり患しやすくなるのが心配されます。お口の中を清潔に保つことは、虫歯や歯肉炎を予防すると同時に、新型コロナウイルス感染予防にも効果が期待できますので、ご家庭でもより一層の注意喚起をお願いします。春の歯科検診では、学年ごとに、お口のケアの状況に差がある傾向が見受けられました。あとしばらくは制限のある生活や行動を求められますが、お互いを思いやり助け合う気持ちを大切にして、ご家族皆さんで和やかに過ごすことができるよう心掛けてください。

