



令和8年9月25日
大田区立調布大塚小学校
養護教諭

秋雨前線や湿った空気の影響で、雨や曇りのスッキリしない天気が続いています。区内の保育園・児童館等では8月下旬からインフルエンザが流行し始めています。集団感染を防ぐために、発育測定時の保健指導や保健美化委員会によるお昼の放送で、手洗い・咳エチケット等、基本的な対策を心がけるよう呼びかけています。

10月の保健行事予定

秋季視力検査

10月1日(木) 1・2年

2日(金) 3・4年

5日(月) 5・6年



視力が両目ともA(視力1.0以上)でない児童には、視力検査結果のお知らせを配付します。特に、春の視力検査結果がB(0.9~0.7)以下で、まだ眼科を受診されていない場合は、早めに受診されることをお勧めします。

6年移動教室前健診

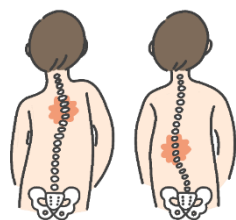
10月13日(火) 13時30分~

【持ち物】

- ① 宿泊行事用健康観察カード
健診の5日前から健康観察カードに健康状態を記入して、健診時に校医の先生に見せてください。
- ② 宿泊行事に持参する予定の薬
1回に服用する量を小分け袋等に入れ、氏名を記入してください。

5年 脊柱側^{わん}弯症検査(モアレ健診)

10月6日(火) 9時00分~



大田区では、成長期の児童・生徒が稀に発病する脊柱側弯症をより早期に発見するために、令和7年度より、小学5年生及び中学2年生の希望者を対象に、脊柱側弯症検査(モアレ健診)を実施しています。

脊柱側^{わん}弯症という病気は、背骨が横に曲がったり、しまったりする病気です。小学校の高学年から高校生くらいのころに始まり、ゆっくりと進行します。その結果、背中や腰が痛くなったり、呼吸がしづらくなったりすることがあります。なるべく早く見つけて、治療を受けることがとても大切です。

学校保健委員会実施報告

9月9日(水)にオンラインで開催しました。

栄養士「衛生管理・食育の取り組み」

tetoruで配信した資料もご参照ください。



・給食調理時の衛生管理について紹介。毎日の給食時のメニュー紹介、おすすめ給食レシピの配布、1年とうもろこしの皮むき体験授業の実施。・毎月の残食率約6~7%(味付けの薄い料理や混ぜご飯等の日は、残食10%以上。前年度と比べ0.2%残食率改善)・行事食や世界の料理等は、料理の由来や食材の調理方法を伝え、興味を促し、喫食へとつなげていく。

養護教諭「定期健康診断結果と保健指導について」

・視力低下している（視力 1.0 未満）児童が52%であり、全国の 36%と比べかなり多い。昨年度からの1年間で2・4・5年の約 20%の児童が視力 1.0 未満に低下している。・むし歯保有率は7.1%であり、全国の 31%と比べ少ないが、歯肉炎や歯垢が付いている児童が多い。3 年生はむし歯保有率0%で、歯を大切にする習慣が身に付いている児童が多い。

体育主任「体力テスト結果」

・握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳びが平均近くまたは平均を上回る。瞬発的な力強さや柔軟性がある。反復横跳び、20m シャトルラン、ボール投げは平均を下回っている。敏捷性、持久力、巧緻性が課題。縄跳びや鬼ごっこなどの運動を奨励しながら、さらに体の動かし方や用具の扱い方などにも重点を置いて取り組んでいく。



学校医の先生方 テーマ『タブレット端末と上手く付き合うために心がけること』

内科校医 鈴木先生「姿勢について」

こどもは骨格が柔らかく、筋肉も未発達なので、大人に比べて首・腰への負担の影響が出やすく、姿勢が崩れやすい。また、遊びに夢中になると、長時間同じ姿勢を取り続けてしまうことや、外遊び時間が減り、筋力を養う機会が減っていることが問題である。

対策足の裏全体が床につく椅子の高さ、肘が 90 度になるくらいの机の高さのものを使用する。タブレットスタンド等を利用して、顔の高さに画面が近づくように調整して、なるべく目線と画面の高さを同じにする。うつ伏せなど寝転んだ状態での使用は首を不自然に曲げることになるので避ける。

30分毎の姿勢改善ストレッチ



眼科校医 佐野先生「タブレット端末と長く付き合うために」

小児期からスマホやタブレットを見る時間が多くなることで早期の近視化や内斜視の発生が問題になっている。これらの問題を予防するために、欧米では 30-30-30-30 ルールが提唱されている。スマートフォンやタブレットの距離は、30cm以上はなす。30 分連続でみたら 30 秒間、30 フィート（10m）先を見る。また、スマホやタブレットの液晶画面から発生するブルーライトは体内時計を覚醒状態にしてしまうため、夜間はなるべくスマホを見ないようにする。



耳鼻科校医 春野先生「ヘッドホン難聴について」

WHOによると、世界で約 11 億人の若者が難聴になっていると言われている。ヘッドホン難聴は大きな音を長時間聴くことを繰り返すうちに自覚がないまま聴力が低下し、気付いたときには生活に支障が出てしまう状態になってしまう。一度傷ついた聴覚細胞は元には戻らないので治療が難しい。

対策若年者の場合、75dB の音（掃除機の音くらい）を40時間以上聴くとリスクが高まる。

ヘッドホン等を使用するときは、周りの会話が聴き取れるくらいの音量に留めておくことやノイズキャンセルやボリュームリミッターなどの機能を使用すると安全。また、1時間使用したら10分程度耳を休ませるとよい。



歯科校医 渡部先生「食い縛り・歯ぎしりについて」

食い縛りや歯ぎしりをしていると、顎関節症になったり頭痛・肩こりが慢性化し、集中力や睡眠の質が低下したり日常生活に支障をきたす。お茶やコーヒー等カフェイン入り飲料を好んで飲むことやスマートフォン等の画面を就寝前に見ることも自律神経が刺激され、眠りが浅くなり、食い縛りや歯ぎしりが出やすい。また、ストレスがあると無意識のうちに顎に力が入りやすい。

対策食い縛っているかどうかは自覚しにくいので、朝起きた時の口の周りの違和感や顎のだるさ、頭痛、肩こり、歯がしみる、歯が痛むなど有無のセルフチェックをするとよい。本来、上下の歯がある程度開くような状態が望ましいので意識的に注意するとよい。食い縛り、歯ぎしりの症状が続く場合は、歯科医に相談し、マウスピースを装着することである程度予防できる。



学校薬剤師 泉先生「タブレット等使用時の部屋の照度について」

目を疲れさせないためにある程度明るい部屋でタブレット等を使用するとよい。電気を消した状態の暗い部屋で見ることは避けた方がよい。また、画面を見続けると、瞬きの回数が減ってしまうので意識的に目を閉じたり、少し休憩を入れるようにしたりした方がよい。視力検査後に視力低下を指摘されたお子さんが目の緊張を緩める薬を眼科で処方されて、薬局を訪れることがあるが、すぐに使用を止めてしまい、また翌年同じように処方箋をもって来る方もいるので、数か月使用し続けるとよい。