

ほけんだより 11月

～学校保健委員会号～



令和7年10月31日
大田区立梅田小学校
校長 中村 一裕
養護教諭 岡部・満永

だんだんと肌寒い季節になりました。UMEDA スポーツフェスティバルに向けて、着脱できる服装での体温調節や、早寝早起きなどを心がけ、体調を整えていきましょう。

さて、今年度も学校保健委員会として、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方に「児童の心と体の健康づくり」をテーマにご寄稿いただきました。

11月の保健行事

日にち	時間	内容	対象
27日(木)	9:00～11:30	脊柱側弯症検査	5年生(希望者)

●脊柱側弯症検査とは、

背骨にねじれや曲がっている所がないかを検査します。



*脊柱側弯症検査は、学校図書館で行います。事前準備のため、11月27日(木)は始業前の見守りはありません。通常の登校となりますので、ご承知おきください。

【内科校医】

藤井内科クリニック 藤井大吾先生



経鼻弱毒生インフルエンザワクチン フルミストについて

昨年から日本でも許可されたこのワクチンは、アメリカにおいては2003年、ヨーロッパにおいては、2011年から認可されています。日本では昨年承認され使用され始めています。

一般的には従来の不活化インフルエンザワクチンとほぼ同等の効果といわれています。経鼻弱毒生ワクチンは、現在日本では2歳から18歳に使用が可能で1回の接種で完了します。鼻に噴霧するタイプなので注射をする必要がありません。従って痛みはありません。



従来の不活化インフルエンザワクチンに比べ早期の2週間で効果が出現します。また、効果は長く6か月から1年程継続すると言われています。経鼻弱毒生ワクチンはIgA抗体という分泌型の抗体が、感染経路である鼻腔や咽頭に出現するため、2～7歳においてはより効果が期待できるというデータがあります。大田区でも今年度から経鼻弱毒生インフルエンザワクチンもインフルエンザワクチンの補助対象になりました。不活化インフルエンザワクチンに比べ高額ですが、1回接種で済むため小学生においては、従来の2回接種の不活化インフルエンザワクチンに比べ費用負担の増加は、わずかとなっています。

ただし、注意すべき点として生ワクチンの為、半分位の割合で、軽い風邪のような症状が出ることがあると言われています。また、わずかですが水平感染の可能性があり、周囲に免疫不全の人や授乳中の方がいる場合なども注意した方が良いでしょう。また、喘息がある場合には不活化ワクチンが推奨されています。

インフルエンザ経鼻生ワクチンの希望者は次第に増える可能性がありますが、今年度についてはワクチン供給が十分でない可能性があり、必ず医療機関で予約をしていただく必要があります。またどちらのワクチンを接種するにしても、昨年同様、インフルエンザ流行が早い時期に始まっており、都内でも学級閉鎖や学校閉鎖になっている学校があります。そのため、早めのワクチン接種が望ましいと考えられます。



【耳鼻科校医】

山王耳鼻咽喉科 緒方哲郎先生



小学生の時期は、心と身体の成長が大きく進む大切な時期です。耳鼻咽喉科の校医として学校で子どもたちを見守る中で、健康を支える上で特に大切だと感じることをお伝えします。

耳・鼻・喉の健康は、学習や生活の基盤になります。

「アレルギー性鼻炎」などの代表的な症状である鼻づまりがあると集中力が途切れやすく、一方で夜間のいびきや口呼吸の原因にもなり、睡眠の質を極端に下げ、日中の集中力や学習意欲の低下につながると考えられます。



また、小児期に比較的多くみられる、耳の聞こえが一時的に悪くなる「滲出性中耳炎」なども、鼻炎症状との関連が強く、学校生活では授業での理解を妨げる一因となることがあります。これらの気になる症状がある時は、早めに耳鼻咽喉科専門医に相談してください。



また、健康な生活習慣は心を育てます。十分な睡眠、バランスのよい食事、毎日の適度な運動は、体力だけでなく情緒の安定にも欠かせません。スマートフォンやゲームによる夜更かしは、耳や眼などの感覚器の疲労を生むのみならず、睡眠不足の影響から気持ちの安定を損ねることが多いので注意が必要です。

最後に耳鼻咽喉科領域に関連する心の健康についても触れておきます。小学生も友達関係や学習のつまずきから、ストレスを抱えることがあるようです。そのアウトプットとして、耳や喉の痛み、頭痛などの症状として現れたり、難聴を訴える場合もあります。

お子さんが「元気がない」「朝起きられない」といったサインを出していたら、身体だけでなく心の面にも目を向けてあげてください。

安心して話せる環境をつくることが、回復改善の第一歩になると言います。



こどもたちが心身ともに健やかに成長するためには、ご家庭と学校、医療機関が協力して支えていくことが大切です。少しでも気になる症状や変化を感じたときは、遠慮せず専門医にご相談ください。未来を担うこどもたちが、明るい笑顔で学校生活を送れることを願って止みません。

【眼科校医】

まごめ駅前眼科 福島梨紗先生

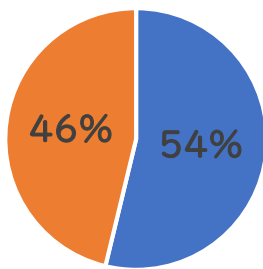


2025年4月から梅田小学校の眼科の学校医を担当させていただいております、まごめ駅前眼科の福島と申します。小児眼科の知識をわかりやすく説明することを心掛けて診療しております。

さて春に行われた学校眼科健診で、視力低下を認め眼科を受診するようにお伝えしたお子さんのうち、半数近くの154人がまだ受診されていないことが分かりました。**（資料1）**特に6年生の受診率が低く、受診勧告があったうちの38.4%しか受診していません。**（資料2）**こどもというのは見えにくさに気付きにくく、日常生活で困っていることを表現できないこともあります。学校での健診はあくまで「ふるい分け」であり、詳しい診断や治療方針の決定は眼科での診察が必要です。こどもの目の発達は年齢とともに大きく変化します。早期に発見して対応することで、改善や進行抑制が期待できる病気もあります。

資料 1

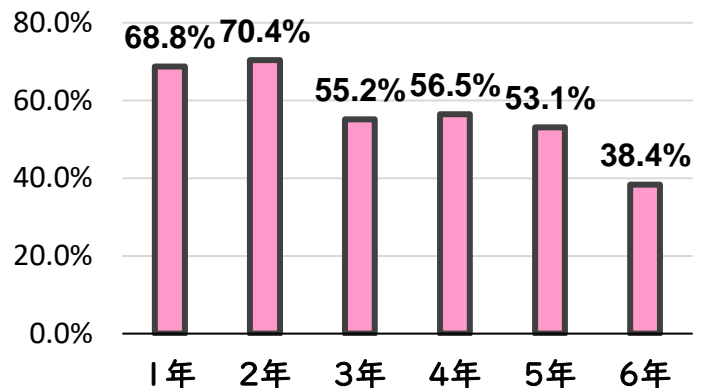
●視力1.0未満の児童のうち、
受診した児童の割合（合計）



■ 受診済み179人 ■ 未受診154人

資料 2

●視力1.0未満の児童のうち、
受診した児童の割合（学年別）



こどもの視力低下の原因として、みなさんご存じの近視・遠視・乱視以外に、仮性近視、弱視、斜視、心因性視力障害、若年性白内障、眼底の疾患などさまざまな疾患が考えられます。

文字数に限りがあるので、今回は「近視」に着目してみます。近年、近視のこどもが増加していることは、日本だけでなく世界的にも問題とされています。

ここで3つだけお願いがあります。

- ① こどものメガネは眼科を経由してから作ってください。
- ② 適切な度数のメガネをかけましょう（弱すぎても強すぎてもダメ）。
- ③ 今は近視進行を抑制する治療法（低濃度アトロピン療法・オルソケラトロジー）があるのを知ってください。



近視進行抑制治療は学童期のこどもにのみ効果が期待でき、将来の強度近視を防ぐ上で大きな意味があります。近視を放置して将来強度近視になると、病気のリスクが緑内障は14倍・網膜剥離は22倍・近視性黄斑変性は44倍にも上昇します。こどもの健やかな成長と将来の視力を守るために、154人の方々どうぞ眼科での受診を確実に行ってくださいますようお願い申し上げます。

【学校歯科医】

山崎歯科医院 山崎晃彦先生



歯科検診の結果を踏まえ、本校ではむし歯罹患率・歯肉炎の罹患率ともに全国平均を下回っております。ただコロナ禍以降のマスク生活で口腔機能不全となり不正咬合が増加傾向にあるので、その点について話題にしたいと思います。

不正咬合の原因は顎の大きさと歯の大きさの不調和で、現代のお子さまは小顔で顎が細く、一方歯は大きくなっております。また、様々な悪習癖（指しゃぶり・爪噛み・唇の巻き込み・お口ぽかん・舌癖・口呼吸・頬杖）などにより顎の形の変形が生じております。

歯列矯正は学童期に行う 1 期治療とそれ以降に行う 2 期治療に分けて行います。

1 期治療では歯を並べる顎の形を整え正常な土台作りを目指します。

具体的には顎の拡大装置や上下の顎間関係を調整する機能的矯正装置を使用します。

それにより正常な発育が促され、顎の変形が改善されて口呼吸から鼻呼吸になり鼻炎の解消・風邪をひきにくくなる健康的で抵抗力のある身体となります。

2 期治療では、1 期治療で形成された正常な顎の上でワイヤー矯正を行い個々の歯の位置関係を改善します。中学生以降に治療を開始すると、1 期治療の時期を逸してしまう為、2 期治療からとなり、変形した顎の上に歯を並べる事になるので永久歯の 4 本抜歯が必要となったり、後戻りが起こり易くなります。

このような観点から学童期に行う 1 期治療は大変重要と考えております。



【学校薬剤師】

引地晃子先生



日常生活における感染予防策

インフルエンザやコロナウイルスを予防するためには、日常生活での感染対策が不可欠です。

- ① 手洗いは、よく泡立てた石鹸で 20 秒以上しっかりと行います。指の間や爪の生え際も忘れずに洗い、すすぎます。その後は清潔なタオルまたはペーパータオルでしっかりと乾燥させることが大切です。手洗いは、食事前やトイレの後、外出から帰った際など、こまめに行うことが重要です。

特にウイルスが広がっている時期や場所では、手洗いが感染予防の基本となります。

また、手を洗う事が出来ない所では手指消毒用アルコールを使用するのも有効です。



- ② マスクは、鼻と口を完全に覆うように装着します。自分が感染症にかかっている場合、他者にウイルスを移さないために非常に重要です。また、他者からの感染を防ぐ役割も果たします。マスクは正しく着用し、使用後は外側を触らないようにして、直接ゴミ箱に捨てましょう。外出時にはマスクを常に持ち歩き、混雑した場所では着用することを心がけてください。咳が出ているのにマスクを忘れてしまったらハンカチ等で口元を覆いましょう。

- ③ 室内の換気を良くすることも重要です。定期的に窓を開けて換気しましょう。空気清浄機を使用することで、ウイルスの滞留を減少させることができます。湿度が確認できる環境であれば 50～60%がウイルス感染の予防に有効です。



- ④ 体調管理も大切です。十分な睡眠やバランスの取れた食事を心がけ、免疫力を高めることが感染予防につながります。

こうした基本的な感染対策を日常的に実践することで、インフルエンザやコロナウイルスの感染リスクを低減させることができます。忘れていた項目があれば日常生活に取り入れて頂ければと思います。