

学校保健委員会号

ほけんだより

No.10

令和5年2月3日

大田区立梅田小学校

校長 金高 俊哉

養護教諭



今年度の学校保健委員会も感染症対策により紙面開催となりました。健康診断結果から見える児童の健康課題、体力テスト結果、献立内容の工夫及び食育アンケートの報告と、保護者の方々や教職員から寄せられた質問について、学校医の藤井大吾先生、眼科医の劉家華先生、耳鼻咽喉科医の緒方哲郎先生、学校歯科医の山崎晃彦先生、学校薬剤師の引地晃子先生に資料にてご指導・ご助言をいただきました。学校医の先生方からいただいた回答を一部ご紹介いたします。事前アンケートにご協力いただきました保護者の皆様、誠にありがとうございました。



内科（藤井先生のお話より）

Q. 小児の新型コロナワクチンの接種率はいかがでしょうか。また、受けさせた方が良いですか。

→A. 現在、大田区の11歳以下のワクチン接種率は、8.2%と低迷している。子供へのワクチン接種は、専門家の中でも意見が分かれているのが実状。重症化することが少ない子供にワクチンを打つかどうかは議論がある。ただし、合併症を要するお子様や家庭内に高齢者や合併症を有する方がいらっしゃる場合には、家庭内感染を避ける意味でもワクチン接種を考慮しても良いと思う。

Q. かせ症状(咳、鼻水等(熱なし)の際、どのくらいの症状で受診もしくは服薬させた方が良いのか判断に悩みます。

→A. 発熱、咳嗽、鼻水、胃腸炎症状があっても軽症の場合、子供さんは元気に見えることが多い。逆に症状が軽微であっても、いつもと違って元気がない場合は、早めに受診した方が良い場合がある。個々の症状よりも何か変だと感じた時には、速やかに受診した方が良いと思う。



眼科（劉先生のお話より）

Q. 視力が短期間で落ちてしまいました。近視の進行を抑えたり、回復が期待できる治療などはありますか。

視力がこれ以上悪くならないための効果的な対策があれば知りたいです。

→A. 日本と同じ近視大国の台湾では、「小学校の体育の授業を屋外で週150分行うことを義務化」し、7年間で視力0.8未満の小学生の割合が、50.0%から44.3%に減少したとの研究結果あり。

両親共に近視の子供は、屋外で活動すると近視になりにくいと言われており、たとえ日陰であっても有効である。また、小児近視進行の抑制・治療・対策で注目されているのは、低濃度アトロピン、オルソケラトロジー、DIMSレンズやステレストレンズなど特殊なレンズデザインのコンタクトレンズや眼鏡などがある。

Q. 今後タブレット学習が増えていくと思いますが、その時はゲーム時間（スマホ・動画も含め）を削ったりして近くで長い時間液晶画面を見せないようにしようと思っています。タブレット学習も含めて、どのくらいまで液晶画面を見せても良いですか。

→A. 「文部科学省協力・日本眼科医会が提唱する5箇条」がある。

デジタル画面を見る時は、(1)姿勢を正しく、画面から、目を30cm以上離そう

(2)30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう

(3)目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

(4)休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かそう

(5)寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう



耳鼻科（緒方先生のお話より）

Q.家庭での耳掃除の仕方をお聞きしたいです（頻度、何をすればよいのか）。

→A.通常耳あかは、自然に外耳道の外に排出される。

家庭での耳掃除は、清潔な綿棒を用いて、目で見える部分をそっと拭う程度で良い。決して見えない耳の奥を触らないようにすること。耳あかが溜まりやすい場合には、定期的な耳鼻咽喉科専門医での耳掃除がお勧め。また、学校健診で「耳垢（栓塞）」と言われた場合は、「健診時に耳あかで鼓膜が確認できない状態です。」というメッセージ。耳鼻咽喉科専門医を受診し、耳あかを除去してもらい、鼓膜などの所見に問題ないことを確認してもらう必要がある。

Q.子供の鼻のかみ方について教えていただきたいです。

→A.片方の小鼻を指で押さえて穴を塞ぎ、もう一方の鼻の穴からゆっくりと無理せず軽く鼻汁を押し出すイメージ。左右同時にかんだり、一気に強く噛むのは中耳炎の原因になりやすいのでやめること。



歯科（山崎先生のお話より）

Q.歯並びについて前歯がだいぶ上の変なところから生えてきてしまいました。矯正は早いうちの方が良いでしょうか。

→A.顎と歯の大きさの不調和なので、早期受診を。

◎歯列矯正について：不正咬合の原因は顎の大きさと歯の大きさの不調和で、現代のお子様は小顔で顎が細く、一方歯は大きくなっている。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原因となっている。

Q.歯並びに関する「プレオルソ」についてお聞きしたいです。

→A.「プレオルソ」などの機能的矯正装置は、取り外し式のマウスピース型装置で主に就寝中に使用し、低学年のお子様からでも無理なく始められる有効な装置と考えている。



学校環境衛生（引地先生のお話より）

Q.嘔吐してしまった衣類の洗い方や注意点を教えていただきたいです。

→A.「ノロウイルス」以外の嘔吐では、普通にお掃除・お洗濯して頂くことで問題ないが、「ノロウイルス」の感染源には、塩素系漂白剤（成分：次亜塩素酸ナトリウム）での消毒が必要。

◎衣類（0.02%塩素系漂白剤を使用）＊すぐに処置できない場合は、ビニール袋に入れて密閉しておく

洗い方の手順 ①付着した部分をペーパータオル等で飛び散らないように拭き取る

②衣類の洗剤をいれたバケツ等で静かにもみ洗いする

③すすいだ後、薄めた塩素系漂白剤に浸す（10分程度漬けておくと消毒の効果が高まる）

④よくすすぐ

⑤最後に手洗い・うがいを。

★塩素系漂白剤について（購入後時間と共に濃度は低下する）家にある塩素系漂白剤のホームページを検索して確認を

（例）花王 ハイター・キッチンハイターの場合 花王 HP より一部抜粋

購入後3ヶ月以内では・・・衣類を浸す 0.02%に薄める 水1Lに4ml

～各専門科の先生方より多くの貴重なお話をいただきましたが、紙面の都合上割愛させていただきます～