

学校保健委員会号

ほけんだより

No.11

令和6年2月29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紙面開催とさせていただきます。

健康診断結果から見える児童の健康課題、献立内容の工夫及び給食アンケート、体力テスト結果の報告と、健康診断結果、保護者の方々から寄せられた質問等について、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方より資料にてご指導・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資料内容、給食アンケート、体力テスト結果の一部をご紹介します。事前アンケートにご協力いただきました保護者様、誠にありがとうございました。

○内科（藤井先生より現在の感染症の特徴）

新型コロナウイルスが蔓延していた時には、一般社会においても小学校においてもマスク着用在徹底されており、そのため、飛沫感染を中心とするRSウイルス、アデノウイルス、インフルエンザウイルス、溶連菌感染症等の感染症が激減していました。一方で、ノロウイルス感染は経口感染のため、あまり減少しておりませんでした。

現在は、学校においても普通の生活に戻りつつあり、マスク着用の機会も減っております。激減していたこれらの感染症が、飛沫感染を再開し、一般的な流行期を無視する形で流行しています。

おそらく、ここ数年間でそれぞれの感染症に対する免疫が低下していたための現象で、ある程度予想されていたことです。今後時間と共に免疫をもつ子どもの割合が再度上昇し、集団免疫が得られれば流行の程度は自然に抑えられると予想しています。

○眼科（劉先生より定期健康診断を振り返って）

健康診断の結果、本校は3年生から近視傾向の児童が増えている。

近視の急増、低年齢化の理由として言われるのは①近業の増加、②屋外活動の低下)の二つ。

①近業の増加の対策について、米国では近業の際の対策として「20-20-20」ルールが普及されている。似たようなものに日本でも文部科学省協力・日本眼科医会が提唱するデジタル画面を見る時の5箇条というのがある。

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

②屋外活動の低下の対策について、コロナ禍の中、日本を始め世界各国は屋外活動の低下によって近視が急増している。明るさ1,000ルクス以上の光を週11時間以上浴びた子どもが近視になりにくいことが分かってきた。一般的に屋内では300ルクス位、窓際でも800ルクスしかならないのに、屋外だとたとえ日陰でも数千ルクスに達する。

*裏面もあり

○歯科（山崎先生より定期健康診断を振り返って・保護者様からの質問回答）

本校児童の口腔健康状態は、大田区・東京都の平均と比較して良好です。ただ、新型コロナウイルス感染症に伴うマスク生活が長期に渡ったため、口腔機能が低下し虫歯・歯肉炎がやや増加しております。

歯垢・歯肉の状態は1年生では低く、保護者の方の仕上げ磨きの成果と思われます。学年が上がるに連れてその割合は増加傾向で中学生になると、さらに増加するので口腔衛生の自立が望まれます。

質問下の側切歯が生え変わったのですが、2本とも斜めです。まだ生え途中です。矯正の相談は、この段階で行ってもいいものでしょうか？また、上の前歯2本が抜けて5か月程過ぎましたが、1本がわずかに生えてきたかな程度です。このまま待っていてもいいのか、歯医者へ行くべきか悩んでいます。

回答現代のお子さんは顎が細く、歯が大きいいため、萌出前の顎骨内で位置異常を生じ、ご質問のような状態は散見されます。低学年であればマウスピースで顎の形を修正し、不正咬合を予防できるので「小児矯正」を標榜している歯科医院への早めの受診をお勧めします。

○学校環境衛生（引地先生よりプールに係る学校環境衛生について）

検査は、プール授業の期間に抜き打ちで3回行います。すべての項目が基準値内であれば衛生的な環境といえるでしょう。特に「残留塩素濃度」は0.4 mg/ℓ以上に維持されていれば細菌類の増殖を抑え、ウイルスを含めてプールで感染する可能性のある病原体に対して消毒効果があることが確認されています。

基準濃度を保持することは感染症予防上大変重要です。

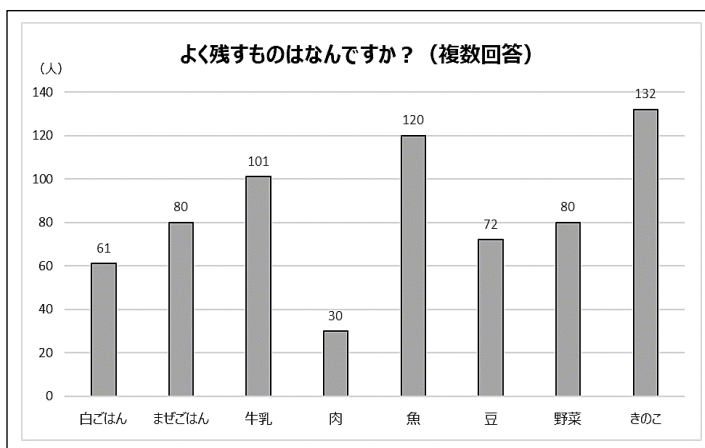
水素イオン濃度が中性に近い事で残留塩素の効果を発揮できます。

晴天・高温の条件下では10分間で残留塩素濃度が0.1mg/ℓ低下することもあり注意が必要なので、授業中は先生方に濃度測定と調節をして頂いています。また、プールに入る児童が健康上問題なく十分身体を清潔にしている事も大切です。

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

○全校給食アンケートの結果

(回答898人)



○梅田小学校の児童の体力



体力調査結果からの考察

- 男女ともに握力・長座体前屈が高い
→鉄棒、固定遊具で遊ぶ児童が多い
→ストレッチや体をほぐす習慣がついている
- 走力、持久力が低い
→体育での短距離・長距離走の指導時間が短い