

# ほけんだより 7月

翁島小学校

7月

＊保護者の方へ＊

## 〈学校保健安全委員会が開かれました。〉



6月22日（木）、学校内科医小川先生、学校眼科医清原先生、学校歯科医二瓶先生、PTA役員の方にご出席いただき、翁島小の児童の健康問題について話し合いました。

### 学校医の先生からのご指導

#### ＜学校内科医 小川先生＞

- ・ 脊柱側弯症の検査は、早期発見をして症状がひどくならないように経過をみるために行う。背骨のかたむきが20°以上の場合は経過観察が必要。
- ・ 事前に家庭で行う保健調査で、「しゃがみこみ」ができるかどうかをみる項目があるが、それは膝、股関節の運動機能をみる検査で、ペルテス病、その他膝の病気等のスクリーニングとなる。今回、できなかった児童については、病的な原因というよりは、やり方の問題である場合が多く、今後できるようになる場合が多い。
- ・ 肥満については、極端な場合は治療が必要だが、それ以外の対応として、体を動かすことを楽しむ、ゲームは時間を決めて行うなどの工夫をするとよい。

#### ＜学校眼科医 清原先生＞

- ・ 5～6月はイネ科の植物によるアレルギーが増加し、春季カタルなど、症状のひどい児童も増加する。
- ・ 色覚検査については、色覚に問題があった場合、学校での生活で不利にならないために、知っておくことは必要。
- ・ 視力検査は、弱視を早期発見するためにも必要。視力の低下がみられたら、受診をして原因を確かめることが大切。また、遠視は遠くがよく見えるわけではなく、近くも遠くも見にくい状態のことなので、遠くがよく見えるからよい、ということではない。
- ・ ゲームのやりすぎは、病的に近視がすすむ可能性がある。



#### ＜学校歯科医：二瓶 先生＞

- ・ むし歯は細菌による感染症。むし歯をつくらないためには、菌が増えないように、菌にえさを与えないことが大切なので、歯みがきが重要になる。
- ・ 歯みがきをするタイミングとしては、食べた後にみがくことだが、特に夜の歯みがきは重要。夜、もう食べたり飲んだりしないタイミングで歯みがきをしっかりとしてほしい。永久歯に生え変わる12歳ごろまでは、大人が仕上げみがきをするとうい。また、フロスについては、奥歯同士がぴったりくっついているところに使うと特に効果的。また、おやつをだらだら食べ続け（それだけ細菌にえさを与え続けることになる）、食べたあとは麦茶などでうがいする。
- ・ フッ化物洗口は、細菌の数を減らすことができるとして学校で実施しているところもあり、その有効性が報告されている。



先月の学校保健安全委員会にて、学校医の先生方より、保健に関する話題をそれぞれご専門の立場よりご執筆いただくことになりました。

第1回目は学校内科医の小川より熱中症についてお願いしました。

## 熱中症とその予防について

暑い季節になりました。また楽しい夏休みも控えています。スポーツに海や山に野外で活動することも増えてくると思います。また、運動以外でも、高温多湿の場所で活動する際にも十分な熱中症予防・対策が必要です。

熱中症とは、発汗や循環機能に異常をきたし、体温の調節がうまくできなくなることによって起こる、様々な体の不調を総称した症状です。

### 対策

#### 1. スポーツで無理をしない

体力をつけることは熱中症に負けない体作りにつながりますが、最初から頑張らず徐々に体力をつけていきましょう。また、体調の悪いときは無理に運動するのは控えましょう。なお、スポーツ時の水分補給には、塩分や糖分を含む飲料がお勧めです。また観戦時に大声で叫んだり、長時間立ったままだったりすると、熱中症にかかりやすくなります。応援に熱くなっても、興奮して体温が上がりにすぎないように、クールダウンや水分補給に気を付けましょう。



#### 2. 通学・帰宅中に油断しない

バス停でバスを待っているときや徒歩での移動中など、直射日光に長時間当たらないように気をつけましょう。日傘や帽子を利用して日よけ対策を行ってください。



#### 3. 屋内でも気を付ける

体育館内での競技でも注意が必要です。チーム競技の場合、周囲のメンバーの配慮や体調不良を訴えやすい雰囲気大切です。



学校内科医 小川

## <生活習慣・食生活についてのアンケート>結果について

**就寝時刻について** 10時以降に就寝→(下学年 22.6%) (上学年 48.4%) …就寝時刻が遅いと、日中の活動にも影響を与える可能性があります。夕食を早い時間に作る、テレビやゲームは時間を決めてメリハリをつける、寝る直前は、明るい電気、大きな音はひかえめにするなど、寝る環境を整えることが大切です。

**歯みがきについて** 朝みがかない→(下学年 19.4%) (上学年 6.5%) …むし歯をつくらないためには、食後の歯みがきが重要です。学校歯科医の先生からのご指導をご参考に、ご家庭でもお声がけをお願いします。

**食生活について** 好き嫌いがある→(72.5%) …その中でも、野菜が苦手なお子さんが多いようです。また、朝食についても、主食以外のおかず、特に副菜、汁ものをあまり食べないお子さんが多いという結果でした。旬の野菜は、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっているので、積極的に食べることをお勧めします。