

学校保健委員会だより

R5.11.13 竜王小学校保健室

日頃より、本校の教育活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。10月31日に本校にて学校保健委員会を開催しましたので、会の様子を報告させていただきます。コロナ禍以来、4年ぶりに参集での開催となりました。

学校保健委員会とは・・・

「子どもの”こころ”と“からだ”の健康について、学校と家庭、そして学校をとりまく地域の三者が、意見を交換し合い考えとともに、専門事項の研究や実施上の諸問題を協議するなど、学校保健の推進的役割を持つ組織。」です。

学校保健委員会委員として PTA 役員の保護者のみなさま、学校医の先生方にご参加いただきました。

会では、本年度の健康診断、新体力テストの結果からみえた本校の児童の健康課題や、解決に向けての取組について共有し話し合う時間をもちました。今年度は、「鼻炎」「耳垢栓塞」の診断を受ける児童が多かったという背景があり、耳鼻科校医の黒田優美先生から「学校検診でよくあることにも多い耳鼻科疾患」というテーマで資料提供いただき、学びを深めました。また、竜王小学校の児童代表として保健委員会の正副委員長が出席し、児童保健委員会の取組を発表させていただきました。最後に出席された委員のみなさまからご意見、ご感想をいただいたほか、内科校医の杉田守正先生から肥満と睡眠の関係性についてお話をいただきました。



児童保健委員会の取組の様子です。カードに1人1つ、委員会活動でがんばっていること・工夫していることをかきました。

マスクは必要？気になるマスクの健康問題

マスクをつけ始めてから、なんとなく子どもの口臭が気になる・・・

つけつづけて、成長に影響はないの？

二酸化炭素を再吸収してしまい酸欠状態になるのでは・・・？



委員の方への事前アンケートで、マスクの着用に伴う健康問題を気にする声をたくさんいただきました。

黒田先生より・・・

日本小児科学会では2歳未満の乳幼児のマスクの着用には

①呼吸が苦しくなり窒息の危険がある ②嘔吐した場合にも窒息する可能性がある

③熱がこもり熱中症のリスクが高まる ④顔色・呼吸の状態など体調異変の発見が遅れる

という危険性があると提言しています。小学生にもなればこういった可能性は低くはなりますが、やはり大人に比べると高いと考えられます。

またマスクを着用すると、呼吸のしにくさから口呼吸になりやすいと言われています。通常の鼻呼吸であれば鼻のフィルター機能が働き加湿・加温された空気が体内に入りますが、口呼吸になってしまうとそうした機能が働けません。また口腔内が乾燥しやすくなるため、唾液減少から口内細菌が増え歯周病にかかりやすくなると言われています。

(マスク着用による発達障害・成長障害に関してはエビデンスのある統計学的資料が見つかりませんでしたが、呼吸への障害から低酸素状態となり集中力低下、発達障害と捉えられるような行動や成長障害が起きている可能性はあるかと思います。)

以上のようにマスク着用によるデメリットはありますが、感染予防の観点からは、かぜ症状のあるときにマスクを着用した方が良いでしょう。逆に、登下校中、体育の授業など屋外でまわりとの距離が取れるときや運動時はデメリットを考え外した方が良いでしょう。

マスク着用の際には、正しいサイズ(鼻・口・あごを十分に覆う大きさ)を使用すること、正しい装着方法(鼻をださずにあごまで覆うこと)を守ることが必要になります！



マスクの着用については、感染症の流行状況や、お子様の実態にあわせてご検討ください。外すタイミングについてもおうちでご指導おねがいします。学校としては、感染症の流行期やかぜ症状のある時にはマスク着用をすすめています。

「学校検診でよくあるこどもに多い耳鼻科疾患」

耳鼻科校医：黒田優美先生

長引く咳は放置しない：副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎のこともある。

耳掃除はしない：百害あって一理なし。頻度は月に 1 回、多くても週に 1 回で十分。耳垢がうまく取れないときは耳鼻科に受診を。

扁桃腺が大きいようなら耳鼻科で相談を。

〈竜王小の実態〉

竜王小の最も気になる健康課題は「**肥満度の高さ**」です。

肥満は将来、生活習慣病(脳卒中、心疾患)へ移行するリスクが高いため注意が必要です。現在肥満度が 20%以上の児童であっても、成長に伴って体型が変化することがありますので、必要以上に体型を気にしたり、厳しいダイエットすることは心身の健康にとってよくありません。今の体型を標準にもどすことよりも、長期的に見て、肥満になりやすい生活習慣へアプローチすることが大切です。

また、竜王小の実態として、「睡眠不足」「朝食欠食」の児童が多くみられます。生活習慣の乱れは肥満や体の不調を招きます。現在、標準体型であっても、太りやすい生活習慣を続けてしまうと将来的に肥満になる可能性が十分にあります。定期的に生活習慣の見直しを行いましょう。

小学生に推奨される睡眠時間は 9～12 時間！

睡眠の質を上げるために・・・

- ・起床したら朝日をあびる
- ・スクリーンタイムを減らし身体を動かす
- ・夜の運動はひかえる
- ・朝食をしっかりとる
- ・就寝時刻の1～2時間前に入浴する
- ・室温を調節する(13～29℃が適温)



ヒトは深部体温(身体の内側の温度)を下げることで眠りやすくなります。夕方から夜にかけての激しい運動は深部体温を上げてしまうため、眠りにつける最適な温度まで熱を下げるのに時間がかかります。深部体温が下がるまでは眠りにつけないので、夜更かしになったり、寝付いても眠りが浅く、質が悪いということが起こります。

はやく深部体温を下げるには、「熱放散を助ける」ことがポイントです。熱は手足から逃げていくので、手足を出して布団に入る、通気性の良い洋服・寝具を使用する等の方法があります。

朝食欠食者が多いです！



脳は眠っている間もエネルギーを消費し続けています。朝ごはんを食べないと脳がエネルギー不足を起こして、イライラしたり、集中できない、ぼーっとするなどの精神症状を引き起こします。ある調査では朝食を食べている人のほうが学業での成績がよいことも明らかになっています。午前中を活動的に過ごす、身体のリズムをつくるためには朝食はかならずとりましょう。

〈〇〇と肥満の関係〉

〈睡眠不足〉

- ・食欲を亢進させるグレリンが多く分泌され食欲が増す
- ・自律神経の乱れから、交感神経がうまく働かなくなり日中の代謝が悪くなる
- ・血糖値をさげるインシュリンというホルモンの働きが悪くなり、将来の糖尿病のリスクが上がる

〈朝食欠食〉

- ・食べ物を食べない時間が長いと栄養を溜め込みやすくなる
- ・1 日の代謝が悪くなる
- ・1 日 2 食だと栄養バランスに偏りがでやすくなる



ごはんとパン どっちがいい？



保健室にくる児童に、朝食はどのようなものを食べたかきくと、ごはん、パン、麺類、食べて来なかった等、さまざまな答えがかえってきます。正式に調査したことはありませんが、パンを食べている児童がごはんと比較してやや多い印象があります。そんななかで気になるのは「スティックパン」「メロンパン」など菓子パンを食べている児童がいることです。菓子パンには多くの脂質・糖質が含まれているものがあり、日常的に摂取していると**脂質過多**、**糖質過多**になってしまう可能性があります。脂質・糖質の多い食事は肥満の原因にもなるので注意が必要です。一方、ごはんではパンと比較して脂質が 1/5～1/10 程度で脳のエネルギーである炭水化物(ブドウ糖)も豊富に含まれています。パンと比較して腹持ちもよく、よく噛むので脳が活性化され午前中の活動のスタートを助けます。

理想は旅館の朝食ですが、朝のバタバタのなかで栄養バランスの取れた朝食を考え、準備するのはとても大変なことです。で「なっとうごはん」「卵かけご飯」「おかかごはん」などシンプルなものでも十分です。まずは、ごはんを食べる習慣をつけましょう。

お子さんがパンを好きな場合は、脂質・糖質の多いジャム・マーガリンの量を調整したり、食パン+スープ・サラダなパン単品ではなくおかずをつけて栄養のバランスをとり、脂質・糖質過多にならないよう気をつけましょう。

さいごに・・・保健室から保護者のみなさまへ

学校保健委員会では「子どもの心の健康」が話題にあがりました。保護者のみなさまも、体の健康と同じくらい関心があるのではないかと思います。健康な心を育むためには、「**身体**の健康」という土台と、その**基礎となる生活習慣が整っていること非常に重要だ**と考えます。健康な心は健康な身体に宿ります。病気の有無ではなく、自分の状態をよりよくしていくという気持ちを持ち、そのための行動を起こすことが大切なのではないでしょうか。おうちでも、お子さんと「生活習慣の大切さ」や「健康」について話をしていただけたらと思います。ご不安なことがあればいつでも保健室にご連絡ください。