

井口台小学校児童の健康の保持増進を図り、保健活動を充実させてくために、8月27日に学校医の先生方、PTA役員の方々にご来校いただき、学校保健員会を行いました。その内容をお知らせします。



1 児童の体位について

	性別	男子		女子	
	項目	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	本校	116.1	21.9	115.4	20.3
	広島市	116.3	21.3	115.2	20.7
	全国	116.6	21.3	115.6	20.9
2年	本校	119.2	23.8	121.2	23.3
	広島市	121.9	23.7	121.2	23.3
	全国	122.4	23.9	121.6	23.5
3年	本校	126.8	24.7	125.6	24.0
	広島市	127.7	26.8	126.9	26.2
	全国	128.2	27.1	127.3	26.4
4年	本校	133.2	28.6	134.1	29.1
	広島市	133.2	30.1	133.2	29.7
	全国	133.6	30.4	133.6	30.0
5年	本校	140.6	34.0	139.0	32.2
	広島市	138.7	33.8	139.7	33.6
	全国	139.0	34.3	140.1	34.0
6年	本校	144.9	36.2	144.6	37.6
	広島市	144.5	37.9	146.3	38.4
	全国	145.0	38.3	146.8	39.0

左表は、4月に行われた定期健康診断の結果です。全国・広島市平均は平成25年度の数値です。太字は全国平均を上回っているものです。

表から見ても分かるように、本校の児童の体格は全国・広島市と比較して身長も低めで、体重も軽いです。しかし、学年別にみていくと内科検診で肥満傾向があるとされた児童が1年生に多くみられました。肥満度(標準体重に対して何%増えているかで軽度、中等度、高度肥満と分類する)を調べると、中等度肥満の児童が高学年からみられます。

その原因のひとつに偏食があげられます。好きな物だけ、たくさんの量を食べていると、将来生活習慣病に悩まされることとなります。小学生は、成長期であり、大事な時期です。ご家庭におかれましてもバランスのよい規則正しい食事・適度な運動・十分な睡眠を普段から心がけていただき、心身共にたくましい児童に育ててほしいと願っています。

2 歯垢について

永久歯の歯列・咬合、顎関節、歯垢、歯肉の学年別状況(軽度の者も含む)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
受検人員	68	68	72	96	79	100	483
歯列・咬合	6	12	21	31	6	29	105
顎関節	0	0	1	0	0	0	1
歯垢	1	3	12	12	5	36	69
歯肉	0	0	4	0	4	18	26
小計	7	15	38	43	15	83	174



歯垢・歯肉に異常がある者の割合は昨年度より増加しており、歯肉異常は(昨年度2.7%,今年度5.4%)と昨年の約2倍に増えています。

「歯垢」とは、歯の表面にくっついた白いネバネバのことです。細

菌がかたまってできていて、むし歯や「歯周病」という歯ぐきの病気の原因になります。歯垢を取り除く、つかないようにするには、歯を磨くことです。ご家庭で丁寧に歯を磨くよう声をかけていただくだけでも効果があると思います。しっかり声かけをし、子どもたちに歯みがきを習慣づけさせるようお願いいたします。

3 保護者・教職員からの質問事項への回答

出席いただいた学校医、学校薬剤師の先生方にお答えしていただきました。



Q 1 . 成長痛はどのくらいで直りますか？

A . 膝、かかとに主に症状がでる。両方同時に痛みが出るので、片方だけ痛みが出るときは、病気の可能性が考えられるので整形外科への受診をお勧めします。

Q 2 . 視力低下が気になりだしたらまず何をすべきですか。

A . 蛍光灯からLEDライトに代わりつつあるが、LEDは青50%白50%の光で白に見える。青の光は体内時計に影響があり、夜でもLEDの光を浴びることにより体が、昼間と認識してしまいます。夜は子どもの成長ホルモンが分泌されることを考えれば、LEDを光源とするパソコン・スマートフォンは、22時以降は使用しないほうがでしょう。

Q 3 . TVゲームなど、成長期の子どものどんな影響があるのでしょうか。

A . 今話題の「スマホ育児」をご存知でしょうか？スマホ育児とは、スマホや端末タブレットを乳幼児に渡しアニメ等を見せて育児することです。日本小児科医会は「2歳まではテレビやビデオの視聴をやめましょう」との呼びかけと、「スマホに子守をさせないで！」と題したポスターを作製しました。乳幼児からスマホで育児された子どもは、言語中枢の発達が遅くなると言われています。殺人ゲームはリセットできるので、現実の世界でも可能と思込み、青少年の殺人事件が増加しているのもその一因ではないとも言われています。テレビは「眼の毒、頭の毒」とも言われているので、ノーTVデー・ノーゲームデーを設けるのが望ましいと思います。子供向けのテレビ教育番組が言語能力を促すと言われています。家庭環境や成長具合を考慮し、アプリを選別して、保護者が自覚的に電子メディアを使うことが必要だと思います。

Q 4 . 視力の悪い子どもは眼鏡をかけさせた方が良いでしょうか。

A . もちろんかけた方が良いでしょう。特に高学年は0.5以下になったら眼鏡が必要です。



Q 5 . 鼻うがいはアレルギーの人が行ったら良いでしょうか。

A . 昔は流行ったけど耳に入ると中耳炎になるので今はあまりやらない。副鼻腔炎の治療の1つとして鼻水の粘度を下げるためにやることもあるので、それが広がりを見せているのではないのでしょうか。鼻うがいを行うときは、真水で行わず、生理食塩水を使うよう気をつけてください。

Q 6 . 鼻血が出た後、何分くらいしたら水泳をさせて良いでしょうか。

A . 10分のくらいで止まると思うので、その後は水泳を行っても良い。再度出血したら泳がないほうが良いでしょう。

裏へ続きます。

Q 7 . 花粉症などに対して子どもたちが発症しないようにするため、何かてだては無いでしょうか。

A . 発症を抑えるためには、花粉のつきにくい服を着る、窓を開けっ放しにしない、花粉専用のマスクが効果的です。

Q 8 . 口内炎が良くなります。できたときの対処方法を教えてください。

A . 口内炎のできる原因は良くわかりませんが、薬でのうがいが口内炎になりにくい
です。小学生の高学年になるとホルモンの関係で、「思春期性歯肉炎」になるので知
っていることが必要です。「思春期性歯肉炎」は、歯ぐきが腫れる 出血 怖
くてあまり歯磨きができない 歯肉炎の悪化と繋がります。また、矯正治療をし
ていると、う歯が増える傾向があるので適切な手入れが必要です。

保護者の皆様のご協力のもと、たくさんの情報を学校医、学校薬剤師の先生方から得ることができました。ありがとうございました。学校保健委員会で話し合われたことを、日常の学校生活でも生かしていきたいと思います。ご家庭でも活用できる情報はとり入れていただき、子どもたちの健康管理を学校と家庭で連携しながらおこなっていききたいと思います。ご協力よろしく申し上げます。

