

ほけんだより3月

平成30年3月14日
和みの学び舎
世田谷区立
東玉川小学校
No.12 保健室 原田

暖かくなったと思うと、翌日は寒かったり。これが、続いて春になるのでしょうか。春が近づくとともに、花粉症が見られる子が増えています。眼をひどくかゆがったり、鼻水が止まらなったりと授業に集中できないこともあります。該当のお子様は症状が軽減できるよう早めの受診をお勧めします。

2月21日に学校保健委員会を実施しました。

学校保健委員会は学校医、学校薬剤師、校長、副校長、PTA 役員、参加希望の方、教員などで構成され、小学校の子ども達の健康について皆で考えていく趣旨で実施されています。毎年、健康診断の結果や体力テストの結果などについて学校側からの話とともに各校医の先生方からお話をいただいております。

今回はその後、今年度より本校眼科校医の望月 弘嗣先生より「視力と目の健康」についてご講演いただきました。



<内科校医 黒田 道郎先生から> インフルエンザの流行

今年はインフルエンザが猛威をふるっていると言われていています。東玉川小のお子さんでも学級閉鎖になったような状態です。皆さんのインフルエンザのイメージとしては「怖い病気で、早く病院に行って検査してもらい、薬をもらって治す病気」という感じでしょうか。インフルエンザの薬がない時代は5日間くらい休んで治る病気でした。現在、登校基準になっている「解熱後5日間経過してから」というのはここからきているのかもしれませんが。インフルエンザの検査薬ができて、検査も簡単にできるようになりました。しかし、発症してすぐの検査では、分かりません。12時間以上24時間以内じゃないと確かな結果が出ません。40度くらい熱が出ていると明らかにそうだろうと思いますが、熱が出ないものもあると言われていています。熱が上がらなくても、悪寒がする、いつもと違う顔つき、むくみ、ぼーっとしているなど、こんな時は早めに受診をしてください。

<眼科校医 望月 弘嗣先生から> アレルギー疾患について

資料にあります東玉川小の定期健康診断時のアレルギー疾患の児童の割合は数としては、少ないです。が、実は健康診断の時期は花粉症の時期です。そのため、明らかに病院を受診していたり、症状が軽いお子さんは受診の対象に入れていません。そのため、細かく数えると全国的な傾向と同様です。そして、この数はとても少ないということでもあります。



<学校歯科医 保母 愛先生から> 良く噛み、良い睡眠で良い口腔状態を

現在、東玉川小では、年に2回検診を実施しています。また、1年生にはみがき指導を実施しています。春の歯科検診を行い、その時に要観察歯があったお子さんを対象に秋に検診を行っています。秋の検診では、春に歯周疾患や早く抜いた方が良くと言われたお子さんはほとんどその状態が改善されています。歯周疾患に関しては、例年少ないのですが、今年は更に少ないと感じました。歯石もクラスに1人か2人という少なさです。歯周疾患は歯や口の質などに関係します

が、これも少なかったです。歯並びは遺伝的要素があるので何とも言えません。乳歯があるのに、内側から永久歯が生えてくる子が増加しています。色んな原因があると思われますが、食習慣なども関係していると思われます。早めに矯正や抜歯などの対応もできます。あごの成長が関係するとも思うので、しっかりよく噛むこと。そして、よく寝ることで成長ホルモンが出て良質な睡眠を取ることであごの成長も良くなると思います。

<学校薬剤師 堀 匡志先生から> 学校での検査について

学校薬剤師は毎月学校に来て、お子さん方の学習状況が状態良く保たれているか色々な検査をしています。先日2月に教室の空気検査を行いました。この時期は暖房をつけると温度、湿度も上がります。そして二酸化炭素なども上がりますが、欄間を開けると換気が良くなります。検査の教室も欄間が空いていて良い結果でした。また、ダニの検査も行っています。家だとどこにでもダニはいますが、学校で出たのは今まで一度だけです。和室があった時で、バルサンを焚いてすぐ解消しました。照度の検査もしています。東玉川小は教室が南向きですので暗いということはなく、明るい時はカーテンを閉めて防いでいます。明るすぎるのも眼に良くないからです。水質検査では学校の屋上に受水槽が2カ所ありますが、残留塩素濃度も正常でにぎり、臭いなどもなく良い状態です。プールの水質検査も行っていますが、業者が行う大腸菌の検査も合わせ、学校のプールが一番きれいです。ご家庭ではストーブをつけると一酸化炭素が増えるので閉め切った部屋では危険です。照度は机の上に電気を付けるなどの工夫があると良いでしょう。ダニはカーペットで出ます。水はマンションだと貯水槽にあるため、一週間ほど留守にすると残留塩素が出ません。そんな時はしばらく水を出してからお使いになることをお勧めします。

<耳鼻科校医 谷 康寛先生から>

本日欠席につき、資料（耳垢、中耳炎について）配付 ※必要な方はお知らせください。

講演

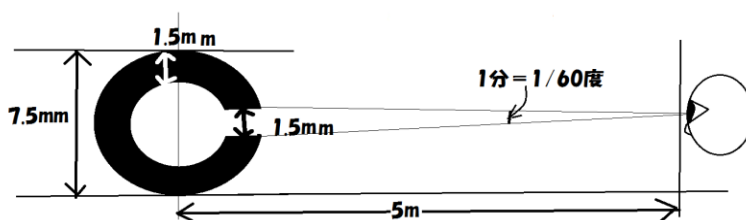
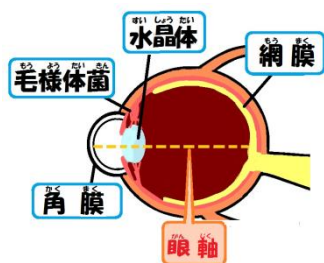
眼科校医 望月 弘嗣先生より

「視力と目の健康 ～快適な見え方を維持するために～」

視力とは離れた2つの点を識別する能力です。

<眼の仕組み>

$$\text{視力 (値)} = \frac{1}{\text{最小視角}}$$



人間の目は水晶体の周囲の「毛様体筋」が緊張したり、ゆるくなったりしてピントを調節します。手元によりピントを合わせた状態が続くとその距離を見やすいように順応するために、眼軸長（目の前後の長さ）が伸びたりして眼球全体の屈折力（目の度数）が手元より変わってくことで、近視が進むと言われています。

（学校で必要な視力は）

学校で比較的薄く書いた文字をバッチリ読むことができる視力は0.7=B以上が必要です。視力の表し方は以前は0.9とか0.5とか数字で言っていましたが、今は370方式になっています。A（1.0以上） B（0.9～0.7） C（0.6～0.3） D（0.2以下）今年度の検診結果や全国の学校保健統計調査を見ると、年齢が上がるるとともに視力の低下がみられ、更に低下傾向が続いています。そして、視力が下がる年齢が年々下がっていていることも分かります。パソコン・ゲーム機・携帯電話でのメール、タブレットなど、近くを注視する機会

が増えて環境要因による近視化を招きやすくなったためと考えられています。

遠視は遠くを見るのが得意な目なので、視力検査では結果が出ないこともあります。また、近視は近くを見るのが得意な目と言えますが、教室での学習には不便になります。

以下のような時は病院の受診をお勧めします。

1. 学校の検診でB以下の場合
2. 目を細めると良く見えるようになった
3. 左右の見え方が違ってきた
4. 天気が悪い日は見えにくい

原因としては、遺伝的要素は大きいですが、環境要因もあります。強い近視は遺伝要因の影響が大きく、軽度の近視は環境要因が強いと考えられています。両方が関与する場合もあります。それを防ぐには日常の生活習慣を見直すことで防ぐことが可能です。

1. 「正しい姿勢」と「適度な明るさ」…背筋をきちんと伸ばして、目と本は30cm以上離す。照明は300ルクス以上の明るさが必要です。
2. 適度に体を動かす…紫外線には近視を抑制する効果があります。外で遊ぶと良いですね。
3. 目を休める…ゲームやビデオ鑑賞等も長時間続けるのではなく、休みを入れて。

（どのくらいになればめがねが必要でしょうか？）

教室の一番後ろの席から黒板の字を見るのには0.7（B）以上の視力が必要です。C（0.3～0.6）だと座席を前にしてもらおうと良いですが、目をずっと細めて見ていると近視が進みます。一番前の席からでも0.3以上の視力が必要です。

（視力の矯正について）

- ・メガネ…利点－安全性が高い。かけたりはずしたりが容易。比較的安価。
欠点－視野が狭い。スポーツの時に不便。など
- ・コンタクトレンズ…昔に比べて目に対する負担は少なくなったものの、使用により障害の発生が増加しています。角膜の透明性を保つ角膜内皮細胞への影響もあります。長期使用にはリスク大です。メガネと併用した方が良いでしょう。

（近視の進行予防の研究について）

眼軸長の伸びを抑えることで、ある程度近視の進行予防が可能であることが分かっています。現在、以下のような治療法があります。

1. 累進屈折力レンズによるメガネ
通常のメガネと比べて10％程度の抑制効果がある。
2. オルソケラトロジー
夜寝ている間にコンタクトレンズを使用する治療法。30％程度抑制効果がある。しかし、重篤な合併症のリスクもあり、装着をやめると元の状態に戻り視力が一気に低下。
3. 低濃度（0.01％）アトロピン点眼
止めると反動で近視が進む可能性あり。

（パソコン、スマホなどの端末機器とのつきあい方）

今の時代、子どもは端末機器に接している率が高いです。目を使いすぎていることで、気を付けて欲しいことがあります。

- 1) 使用機器と目の距離が近すぎる
- 2) ドライアイになりがち
- 3) ブルーライトの影響
- 1) …使用機器と目の距離が近いこと、近くを見過ぎることでピントの調節に毛様体筋が使われるのが頻繁になる。→目の疲れ、近視の進行が起こる。

- 2) …小学生には少ないが、増えつつある。まばたきが涙腺から涙を出し、目の表面に涙を広げる役割がある。まばたきが少ないと涙の量が減り、ドライアイとなる。肩こりの原因にも。
- 3) …モニターの明るさを下げると良い。寝る1, 2時間前はスマホを使わない。対策用メガネを使う。モニターにフィルムを貼るなどの対応があると良いですね。

ブルーライトの目への影響＝メラトニン生成の抑制をする。体全体への影響も

1. 網膜にダメージを与える 2. 目の疲れ 3. 目の痛み 4. 睡眠障害 5. 肥満
6. 精神状態の不安

子どもの目へ影響を与える環境について、大人が気をつけていきたいですね。

＜校長先生から＞

目の作りや視力低下の予防などご講演、ありがとうございました。これからも保護者・地域・学校と連携して子どもを育てていく姿勢であります。これからもご支援をお願いいたします。

＜参加された保護者の方の感想より＞

- ・ 視力に関してはとても気になっていたもので、非常に有意義な内容でした。子どもたちがより良い学校生活を過ごす為に様々な角度から色々な先生がご尽力下さっているのだなと思いました。
- ・ 普段お会いすることのない各科の校医の皆さんのお話が聞けて、大変貴重な時間をすごすことができました。空気やダニ、水質に至るまで、学校生活の環境についても調査してくれているとは知らなかったもので、とてもありがたいと思いました。視力値が角度の値であること、よい知識が得られました。
- ・ 男子のやせ傾向が高学年に向けてみられる一方、肥満もあるとのこと。花粉アレルギー我が家も次男と私がつらいです。食生活の大切さを改めて感じました。睡眠時間の確保も大事な親の仕事の一つであると思いました。あごの発育についても睡眠が大切であることが分かりました。
- ・ 1年生の保護者のため、今回初めての出席でした。1時間以上の話全てがとても勉強になるとばかりでしたので、保護者の出席が少なかったのはとても残念だと思います。

学校保健委員会の内容を簡単ですが、お知らせしました。

保護者の方に参加していただき、貴重なご意見もいただきました。
ありがとうございました。今後も、学校医の先生方、保護者の皆様、そして教職員、地域の皆様と協力・連携して、しっかり見守っていけるようにしたいですね。

現在の児童の様子ですが、本校のインフルエンザ発生もポツポツで治まりつつあります。胃腸炎様の症状が少し出ています。あと少しで今年度も終わります。
三寒四温の時期でもありますので、体調に十分お気を付けください。

