

おおたの 学校保健だより

No.79

大田区学校保健会

- 189(イチハヤク)を知っ 谷 川 惠 … 1
ていますか
- 心因性視力障害 長 澤 和 弘 … 2
- アレルギー性鼻炎につい 都 川 知 之 … 3
て
- 食の改善と歯磨き 荒 川 仁 … 4
- インターネットの有効利 神 保 匡 志 … 4
用について
- 小学校体育で目指すもの 新 井 雅 俊 … 5
- SDGsに向けた学校教育 松 尾 廣 文 … 6
の充実を
- 明日に向けて 中 夕 紀 子 … 7
- 一人の養護教諭として 小石川 かおり … 7
- 今と将来をつなぐ食生活 伊 藤 麻 衣 子 … 8
を

189 (イチハヤク) を知っていますか

東調布第三小学校 学校医 (内科) 谷川 惠

最近、自分が好々爺になってしまったことを痛感します。それは、診察室で赤ちゃんに思わず微笑んでしまうことです。30年以上も前に我が子が誕生した時以来のしばらく忘れていた感覚です。外出時に乳幼児を連れたお母さんを見れば微笑ましく思い、電車の中で乳母車に乗った赤ちゃんがいればあやしてみたくなります。古来日本人は子ども好きで、江戸～明治に来日した外国人は子どもを大切に作る日本人を見て驚嘆した、という記録が数多く残されています。

そんな中、連日のように児童虐待のニュースが流れています。わが国の虐待による死亡例は毎年50人前後でその8割以上が3歳未満ですが、死亡にまで至らない虐待を受けている子どもたちの数は膨大です。虐待の理由は育児不安や養育能力の低さと言われていますが、最近もう一つの原因となりうる研究結果が発表されました。米国の36,000人を対象とした調査で、反社会的行動を行った成人の

46%が小児期に虐待を受けていたという報告です。これは虐待を根絶すれば、反社会的行動の半数近くを制御できる可能性を示唆し、わが国の調査でも虐待する親は、小児期に虐待を受けている事が多いことが明らかにされています。

虐待は家庭という密室で行われるのですから、早期発見は周囲の通報に頼るしかありません。通報を受けるのは児童相談所ですが、報道された一部の児相における一連の対応には課題を感じます。しかし、死亡にまで至らない相当数の案件を抱える児相にすべての責任を押し付けるのは問題です。厚労省は48時間ルールなどを設定していますが、これは児相の運営指針に過ぎず、法的強制力や罰則もありません。また虐待防止に関与する公的機関は児相の他にも数多く存在しますが、横の連携がないので迅速な活動に支障があるようです。未来を担う子どもたちの命の問題であり、悲劇を繰り返さないためにも、警察力を背景にする独立し

た組織の構築が必要かもしれません。

私は毎日の診察では赤ちゃんの笑顔を期待ししつつも、学校健診を含めて虐待見逃すまじ、と眼を凝らすようになりました。日本が過度な監視社会になる事は望みませんが、子どもを守るための通報

は必要です。学校保健とは場違いかも知れませんが、紙面を借りてお願いします。尋常ではない泣き声叫び声などを聞いたら、躊躇なく189*へ通報しましょう。

※児童相談所全国共通ダイヤル

心因性視力障害

池上第二小学校 学校医（眼科）
長澤 和弘

学校健診で視力不良を指摘され眼科を受診する子どもの中には、心理的な原因によって「見えない」場合があります。小学3～5年生位の女兒に多いですが時に男児や中学生にも見受けられます。視力検査を行うとある値（0.1～0.2位が多い）以上は全く答えてくれないことからまず疑われます。答えに迷ったりはせず、ひたすら「見えない」「わからない」とのみ答えるのが特徴的です。そしてどのような度のレンズをかけて矯正を試みても「見える」ようにはなってくれません。こうした子どもの待合室での行動を観察すると見えづらそうな様子はなく、それは家庭内でも同様で、保護者も健診の結果に困惑している場合がほとんどです。診察でも眼疾患は認められず、実際にはもっと見えていると考えられます。検眼の最中にも「このレンズをかければよく見えるよ」といった暗示をかけながら行くと、例えば「度なしのレンズ」でも返答が向上したりします。

こうした状態は「心身症」の一つと考えられ「心因性視力障害」とよばれます。視力以外に視野狭窄や色覚の変化を訴える場合も含めて「心因性視覚障害」と呼ぶことも最近では増えているようです。家庭内、学校内での人間関係への不満が

背景にあることが多く、父親が不在がちな（離別、単身赴任、休日出勤等）家庭の場合がやや目立つ印象があります。父親がいないことへの不満というよりはどちらかという父親不在の結果として母親の子どもへの姿勢が厳しいものになってしまいがちなことが重要なようです。つまり「母親に甘えたいのに甘えさせてもらえない」ことが要因だと考えられます。幼い弟妹がいたり、受験勉強中の兄姉がいたりして、母親の関心がどうしても兄弟姉妹のほうに行きがちな場合に発症しやすい傾向も見受けられます。学校で担任の先生が代わったり、クラス替えで仲の良いお友達と別々になってしまったことが原因と思われる場合もありますが、そうしたケースでも、学校での人間関係への不満を「親に十分受け止めてもらえない」と本人が感じていることが、より本質的なようです。

心因性視力障害の子どもに共通する特徴として「眼鏡をかけたがる」傾向があります。この場合、眼鏡は本人の心理的な支えになる道具なのだと考えられ、上述のように度付きレンズによる矯正は必ずしも必要ではなく、「度なし」の眼鏡を喜んでかけてくれたりします。保護者には「心理的補助具としての眼鏡の必要性」

を十分に説明し「眼鏡の装用が治療になる」こと、本人の精神的な成長でいずれは治る＝眼鏡も不要になることへ理解を得るようにします。もともと眼鏡に嫌悪のある保護者も多く、そのことが本人の症状を一層重くしていると思われるケースも珍しくありません。「本当に見えないの!」「見えないと眼鏡になっちゃうじゃない!」といった物言いは症状の回復を遅らせてしまいますので、禁句であることを保護者に指導します。

アレルギー性鼻炎について

六郷中学校 学校医（耳鼻咽喉科）
都川 知之

年々、アレルギー疾患を有する方の割合が増加しています。中でもアレルギー性鼻炎は多くの子供達に見受けられるように思います。

現在では、約半数が何かしらのアレルギーを持っているとも言われております。

日々の外来でも、お子さんの処置はほとんど鼻処置（鼻吸い）で、時々耳掃除などの処置があるように感じます。学校検診では、時期的に花粉症が終わってから行うためか又は治療がなされているためか、鼻炎を指摘するほどのお子さんは多くはありません。しかし、スギ花粉症の季節や季節の変わり目など鼻症状が強く出るお子さんも多く、ご家庭でも対処に苦労されている事と思います。現在のところアレルギー性鼻炎に対しての治療は、内服治療が中心に行われております。

内服治療は根本的な治療ではありませんが、症状軽減のため行います。またス

ギやダニのアレルギーでは舌下免疫療法を始められる方も増えてきました。舌下免疫療法はすべての方に効果があるという訳ではありませんが（2割くらいの方で効果がないと言われております）、効果が出る方の場合は数年（必ずしも永続的では無い）にわたり症状を緩和ないしほぼ消失することができると言われています。治療の他に、ご家庭でできる事としてはまずアレルギーからの回避や体調管理が挙げられます。スギなどの花粉が原因であれば、その時期はマスクやメガネなどで防御したり、洗濯物の外干しを部屋干しに変えたりしていく事で症状の緩和をしていきます。また、疲れやストレス・睡眠不足は免疫力を低下させアレルギーの症状が強く出てしまいます。その他に、鼻かみの指導や鼻うがいも効果的です。学校に行ってる間はなかなか鼻をかんでくれないお子さんも多いようですが、鼻が詰まっている状態ですと色々とパフォーマンスが下がるため、是非お家だけでなく学校でも鼻をかむ習慣を身につけられるように指導していくことが重要だと思います。また、できるようであれば鼻うがいも効果的です。風邪の予防や鼻症状の改善に役立ちますので、一度かかりつけの耳鼻咽喉科医に相談して使用して良いか、どのように行うのかを聞いてみてください。最近は子供用の鼻うがいの器具も出ていますので、色々検討してみると良いと思います。何れにせよ、鼻症状が苦しい時は放置せずに耳鼻科へ受診していただき、適切な治療と指導を受けられることをお勧め致します。

食の改善と歯磨き

大森第六中学校 学校歯科医

荒川 仁

長年学校歯科健診を診ていると、う蝕がある子どもは減少していることが分かります。

う蝕が減少して、口腔内の状態が改善されることにより、もともと存在していたかもしれませんが、酸蝕症が比較的発見されやすくなってきました。

ソフトドリンクや炭酸・清涼飲料水の頻数摂取によって酸蝕症の増加傾向がみられます。歯の生えだての時期にそのように飲むことが習慣化されてしまうと、成人や高齢者とは比較にならないほど短い時間でう蝕が発生してしまいます。

また、歯面がくすんでいたり、歯垢が多く付着している子どもも多くいます。それにともない歯肉の炎症が多くみられます。今はいくらう蝕が無くても将来多数の虫歯や歯周病になる可能性が高くなります。

そのためにも、食生活や毎日の歯磨きが重要です。歯磨剤は発泡作用があるものが多く、そのために時間をとって丁寧に磨けない。それならば、まずカラ磨きで歯を磨いて、その後歯磨剤で磨けば良いのです。

さらに薬用効果のあるフッ素入りの歯磨剤で磨いて、1回から3回程度で軽く洗口してフッ素成分を残します。これにより再石灰化の促進と抗菌作用を生じ、う蝕予防の期待ができるのです。

最近、『歯磨きの後のうがいは1回で良い』と耳にします。明らかに前後にその理由を説明してあるはずですが。その一部

だけを切り取って出しているのです、その理由を知らない人が聞けばかなりの誤解をして覚えてしまいます。

将来、虫歯や歯周病で苦勞することを避けるためにも、しっかりと物事を理解して対応することが大切です。

インターネットの有効利用について

西六郷小学校 学校薬剤師

神保 匡志

今年、令和に年号が変わった話題の一つとして多くの神社仏閣で御朱印を求める参拝者の長蛇の列ができたというものがありません。私も健康増進の一環として、休日に少し早起きして電車やバスを乗り継いで、ときにはちょっと長い距離を歩いて神社仏閣をお参りし、御朱印を頂いています。お参りする神社仏閣は初めて訪れる場所が多いので、移動の途中で迷わないよう、たどり着くまでの経路など事前にパソコンやスマートフォンからインターネットを利用して調べています。

現在ではパソコンやスマートフォンの地図ソフトや乗り換えナビソフトを利用すると、自宅や現在地から目的地を入力するだけで利用する交通機関、乗り換え、料金、所要時間についてまでいくつかの候補の経路を提示してくれます。提示された候補の経路の中にはあまり現実的ではないものもありますが、時に全く予想しない非常にうまく乗り継ぎをする経路を提示されて感心することも多々あります。全国各地の御朱印のある神社仏閣へ本当に赴くことはなくても、その神社仏閣までの経路を調べるということだけで

も私にとっては時間を忘れてしまうほど楽しいこととなっています。

また、私は薬剤師としての業務の中でもインターネットを利用することがあります。お薬や健康に関するお問い合わせに回答させていただくにあたって、公的機関や製薬メーカー、それに準じる組織のホームページで提供されている科学的に根拠のある情報をもとにするよう留意しています。

このようにインターネットを正しく使って情報を集めることは様々な興味や知識の幅を広げることができます。しかし、一方でインターネットには不適切な情報、事実と異なる情報、さらには犯罪につながりかねない情報も存在しています。近年では薬物乱用の低年齢化が問題となり、インターネットの関与も指摘され、対策の強化も行われています。生徒の皆さんにはインターネットを利用することで少しでも好きなことを持っていたいて、そこから様々なことに興味を持ち、広い視野を持てるようになっていただきたいと思う一方、早い段階から犯罪予防としてインターネットの活用や薬物乱用に対する啓発活動を行っていくことも非常に重要だと思っております。

小学校体育で目指すもの

徳持小学校 校長

新井 雅俊

今年の夏も猛暑が続き、熱中症により命を失った人のニュースが多数報道されました。熱中症、夏バテ防止、体力増進など健康について自分自身がよく考え学

んだ令和最初の夏でもありました。今後暑い夏がやってくることが予想されます。特に体育の学習においては、より一層学習環境を考え児童の安全に配慮しなければならないと実感しています。

さて、その小学校体育の学習においては体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指しています。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

この資質・能力の育成を児童の発達段階を踏まえ学年にあった具体的な目標に設定して学習内容をすすめていきます。3年生以上は、この学習内容の中に保健も含まれています。保健の具体的な学習内容は、

- ・健康な生活について
- ・体の発育・発達について
- ・心の健康について
- ・けがの防止について
- ・病気の予防について

小学生の段階から、基礎的なことを理解し、実践していくことこそが、自分自

身の心身を守り、高齢化の時代の中で生きていく土台づくりとなります。

学校では、「早寝・早起き・朝ごはん」プロジェクトに取り組んだり「歯みがきチェックカード」等に取り組んだりするなど日常の当たり前のことが当たり前にできるように指導しています。また、縄跳び運動、持久走などの体力づくりにも取り組んでいます。

未来を担う子供たちが健康で生活できる礎を小学校時代につくり、心身共に健やかに育ってほしいと願い日々指導しています。

SDGsに向けた 学校教育の充実を

大森第六中学校 校長

松尾 廣文

大森第六中学校は、ユネスコスクールとして、持続可能な社会を担う人材の育成に取り組んでいます。

この4年間のテーマは、2015年国連サミットで採択した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられた17の開発目標（SDGs）をカリキュラム・マネジメントに位置付け、全ての教科・領域で実践化を図ることです。

健康に深く関わるSDGsの項目では、まず目標3として「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する」ことを挙げています。また、目標6では、「すべての人々に水と衛生へのアクセスと持続可能な管理を確保する」ことを挙げています。

世界中どこにいても、きれいな水を利用できるようにすることは、人が、健康で

安全に暮らすために欠かせない要素です。

しかし、世界には、インフラの不備による水不足や劣悪な衛生状態に関連する疾病で命を失っている人々が多くいます。

また、経済状況の疲弊が食料の安定確保、生計手段の選択に悪影響を及ぼし、飢餓と栄養不良がさらに悪化している国々もあります。

大森六中の子どもたちは、この問題に対して、こんなことを授業で話し合っています。

- 世界の貧困地域への募金活動を行う。
- エコキャップ活動で貧困地域を支援する。
- 献血・ドナー登録・健康診断を定期的に受ける。
- 添加物が多く入っている食品の制限を行う。
- ゴミを海洋や河川に捨てさせない。
- トイレの水の大と小の表示を守り、節水に努める。
- むやみに魚を捕まえないで生態系を守る。
- 海や川でのボランティア活動に参加する。

全ての国と地域で優れた医療が行われ、きれいな水質と衛生的な環境の普及を図り、多様な健康問題に対処する取り組みを行うこと。2030年には、このような持続可能な社会が達成されているよう、生徒たちのSDGsへの意欲を喚起する教育が求められているのです。

明日に向けて

道塚小学校 養護教諭

中 夕紀子

先日、自宅の本棚を整理していたところ、1991年に出版された「保健室」（全国養護教諭サークル協議会編集農山漁村文化協会）という冊子が出てきました。28年前のセピア色に変色した冊子を読むと、保健指導の教材教具づくりの特集です。その実践記録は、言葉の違いはあるものの、今も昔も伝えたいという熱い思いや、目指すところは一緒のようです。

学校で起こる問題は、昨今、急激な多様化や複雑化が著しいです。養護教諭の職務は、より柔軟で多様な対応を要求されます。寸刻を争うアレルギー対応は、校内の危機管理体制の構築と啓発、個々の状況に合わせた対応に伴う事務手続きも増加しました。特別支援教育推進においては、コーディネーターを担う養護教諭も多く、担任や他教員・スクールカウンセラー・特別支援教室教員等や外部機関との連携をコーディネートする力も要求されます。不登校やいじめ・虐待・心身に課題のある児童へは、寄り添い、きめ細かい対応を必要とされます。また、学校によっては問題行動のある児童を保健室で受け入れ、対応をすることも多いです。

養護教諭の職務のうち、どこに力点を置くかは、学校により様々です。一人職種であることから、新人でもベテランでも全校児童の健康管理や救急処置を一手に担い、学校全体を見つつ、学校医の先生方や教職員といかに連携をとるかを模

索し、日々悩みながら、子どものためにと奮闘しています。時に、その重責に押しつぶされそうになることもあります。

ここ数年の間に教員の世代交代が急激に進み、教師に子どもの健康状態を見る目と健康に対する理解をいかに育てるかが、課題になってきました。保健教育を効果的に推進するには、他教員の子どもの健康に対する理解が不可欠です。しかし、他教員との認識の差に驚くことも多いです。理解が深まるよう、持続した啓発を行う必要があります。

「保健室」の冊子の中の、福島県の養護教諭の言葉が印象に残ります。「今は地道ながらも子どもたちや教師に働きかけ、少しずつ体や健康への目をゆさぶり、開いていきたいと思います。それには、保健室は学習の場であることを意識しながら、仕事をしていきたいと思います。」

子どもたちが、社会の一員としてのマナーを身に着け、自分の体の不調を自分の言葉で話すことができること。より健康になれるよう努力できること。つらい時は、「たすけて」が言え、互いに手を差し伸べることができる子どもに育って欲しいと思っています。

一人の養護教諭として

蓮沼中学校 養護教諭

小石川 かおり

地方の田舎で育った私は、小学校は小規模で保健室はありましたが養護教諭は配置されていない学校で、中学校に入学して初めて養護教諭の存在を知りました。健康だった私は中学校の保健室に

行ったのはたった1回だけで、中学3年生の三者面談で担任の先生に「養護教諭になってみないか?」と言われた時は意外でした。そんな私が今、養護教諭として働いています。今でも中学校の時に1回だけ行った保健室の雰囲気や養護教諭の先生のことは忘れていません。

私が中学生だった頃から現在に至るまでに養護教諭に求められる役割も少しずつ変化し、仕事内容も多岐にわたっています。健康診断、保健指導、救急処置、健康相談、また食物アレルギーや不登校生徒の対応、特別支援教育への支援など専門性を生かしながら対応していかなくてはいけなく、時に心に余裕がなくなることがあります。しかし、養護教諭として今も昔も変わらないのが、人間の大切な体と心を相手にしていることです。もしかしたら、卒業までに健康診断以外は一度も保健室に立ち寄ることがない生徒がいるかもしれません。そのような生徒たちのサインを見逃すことなく、自己の健康管理や学校生活の頑張りも認めて応援していただける保健室。また、保健室に来室した生徒に対しては、一緒に体や心の不調を考え、少しでも気持ちが軽くなって教室に戻れるような、ほっと出来る保健室でありたいと思っています。生徒が同じ時間帯に何人も来室し対応に追われ、ゆっくり話を聞くことが出来ない時もありますが、保健室から教室に戻っていく生徒たちの背中を見つめながら、「いってらっしゃい」と心の中でつぶやき、見送っています。

私は大人になり、病気をしたことで気づいたのですが、子どもの頃に当たり前だと思っていた「健康」が生きていく上で一番大切だったということです。健康

であれば、いろんなことを経験し乗り越えていけると感じています。養護教諭として、これからも「健康の大切さ」を私の思いや言葉を通して、子どもたちに伝えていきたいと思っています。

今と将来をつなぐ食生活を

南六郷中学校 栄養士

伊藤 麻衣子

大田区の学校給食は、調理から提供、食器や機器の洗浄等を給食調理業者へ委託しています。業務確認の一つとして給食調理業者が調理量（提供量）と残菜量を計量し、区と学校へ報告がなされています。本校では学年ごとの残菜量から栄養士が残菜率を算出しています。もちろん数値だけで判断できない実状もありますが、残菜率の変動から季節や気温、運動会練習や部活引退、受験など生徒たちの身体的疲労や心の機微も食欲に影響しているのかなと想像しています。同じ料理でも提供する時期によって残菜率が異なるのです。さらにクラスごとの摂取状況を確認し料理の組み合わせ（食材や味）は良かったか、など献立の評価を行っています。生徒からの「今日のもおいしかったけど次は違う味付けで食べてみたい」「もっとすっぱくてもいいと思う」「ピーマンは入れないでほしい」などの声も食の嗜好を知る上でとても貴重です。

本校管理職も摂取状況を日々注視しており、成長期に十分な栄養素を摂ることを願っています。生徒がバランスよく食べる意識を高めるためにどんなことができるかについて提案があり、1学期に1年

生家庭科で食生活について考える時間を設けました。実態として入学後早々に連日完食するクラスもありましたが、やはり、個々の食の好みや食事量に影響することは否めませんでした。そこで、給食の残菜量と残菜量が多いものには傾向があることを示しました。嫌いだからと食べないことや食器に残されたごはん粒も食品ロスとなるのではないかと問題提起し、環境にマイナスであること、家庭科で学習している五大栄養素と6つの基礎食品群の摂取バランスが崩れてしまうことを伝えました。そして、これまでの食事が今の自分の身体をつくりあげたように、今が未来の自分の身体をつくる、自分が望む将来の健康のために今どうするとよいのか考える機会となることを目標としました。生徒からは「今の食事が将来の身体の健康などに関わることを知ったのでこれからしっかり食べていきたい」「食品ロスを減らすためにどうすればよいかなどを知ることができ、自分の成長のために、環境のために好き嫌いせずに食べるようにしておきたい」という感想が寄せられました。限られた時間の中で伝えたことがたくさんありましたが、生徒たちの気づきを促す機会となったのではないかと感じました。

人生に多大な影響を与える食生活を、生徒たちが“自分の望む未来”のために大切であると気づく……そんな機会を、給食を通して増やしていきたいと強く思う家庭科での実践でした。

おおたの学校保健だより79号

発行 大田区学校保健会
 (大田区教育委員会事務局学務課内)
 電話 (5744) 1431
 編集 大田区学校保健会広報委員会