

おおたの 学校保健だより

No.83

大田区学校保健会

- LGBT理解増進法と青少 辻 川 雄 … 1
年への性教育について
- 子供の心・子供の眼 神 谷 諭 紀 … 2
- アレルギー性鼻炎について 杉 浦 夏 樹 … 3
- 歯ぎしりに対する最新の 山 崎 晃 彦 … 4
知見
- 学童期におけるサプリメント 前 島 景 子 … 4
摂取について
- 子どもたちの健康のために 飯 島 典 子 … 5
- 移動教室での学び～食品 小 菅 みちる … 6
ロス削減～
- 安心できる保健室を目指 稲 垣 美由紀 … 7
して
- 「心配でこわい」 田 島 陽 子 … 7
- コロナ明けに考える、豊 木 岡 垂利紗 … 8
かな給食時間

LGBT理解増進法と青少年への性教育について

蒲田中学校 学校医 (内科) 辻 川 雄

2023年6月中旬頃にLGBT理解増進法(以下LGBT法と略す)が成立しました。LGBTとは、レズビアンLesbian、ゲイGay、バイセクシャルBisexual、トランスジェンダーTransgender(外見と中身が違ふ。例:外見は男性、中身は女性)の頭文字をとってLGBTと名付けています。わかりやすく言うと、LGBT法とは「性的趣味・趣向や性自認による差別を無くしていきましょう」という理念法です。理念法とは理解を深め、罰則や規制がないことが大きな特徴と言える法律です。性的趣味・趣向には、異性を恋愛対象とする場合と、同性や同性と異性の両性ともに恋愛対象に含む場合があります。性自認とは、外見的な性別に関係なく、自分で認識する性別です。LGBT法とは、「多様な性的趣味や性自認を理解・同意して受け入れていきましょう」という法律だと私は解釈しております。このような法律が出来てきた背景には、キリスト教圏での同性愛に対する厳しい規制

があった事によると思われます。キリスト教圏では、同性愛は性的逸脱行為に当たるとして、死刑になる国は現在でも多数あります。近年は、同性愛への考えも変わってきたため、欧米を中心とする国で施策が整えられてきました。ちなみにイスラム教圏では、同性愛は逸脱行為で認められておりません。わが国の具体的な同性愛事情をみていきましょう。応仁の乱東軍の総大将であった管領:細川政元がゲイであったのは知る人ぞ知る史実です。彼は一切女性を側に近づけず、子供の男性と関係を持っていました。そのせいで跡取りがおらず、養子を迎えたのは有名な話です。戦国時代には、戦場という特殊事情もありますが、織田信長と森蘭丸、武田信玄と高坂昌信も有名です。江戸時代には、陰間茶屋(かげまぢや)といった男色目的の娯楽施設もありました。我が国では、同性愛者に罰則があった時代は、今も昔もありません。これらのことから、キリスト教圏の国に比べる

りますが、脳内移行が極少の薬もあります。作用機序が違う2種類の薬を服薬したり点鼻薬も有効です。個人差もありますので、主治医と相談すると良いと思います。抗アレルギー薬は抗生物質ではありませんので、薬をなるべく服用しないようにする必要はありません。症状を放置すると喘息の発症を惹起する確率が高くなり心配です。症状がある場合は服用がお勧めです。もう一つの舌下免疫療法は、唯一、根本的に治癒させる方法です。簡単に記すと原因抗原（ダニ、スギに限ります）のエキスを濃度の低いものから徐々に高濃度にして舌下に直接投与し、アレルギー反応を鈍くさせていく方法です。これにはアレルギー反応がない時期も最低3年から5年にかけて治療を長期継続する必要があります。導入時にごくまれにショックを起こしたり、症状の悪化を呈する場合は中止します。長年症状がひどい方、薬が効きにくい方は検討して耳鼻科医に相談すると良いと思います。

歯ぎしりに対する最新の知見

梅田小学校 学校歯科医

山崎晃彦

歯ぎしりは、歯や顎の負担など負の側面が強調されていますが、最新の研究では健康維持に役立つ可能性も浮上してきています。

人は特に意識しなくても口に入れたものを適切な力で噛み砕くことができます。起きている時に歯ぎしりはしません。

ところが一部の人は睡眠時に食事の時の数倍の力で歯ぎしりをしてしまいます。小学生以下で20%、20～30代で

10%、60代以上で10%が歯ぎしりをしており、年齢と共に減少するといわれています。

ではいつ歯ぎしりを行っているのでしょうか。人は眠っている時、眠りの深い「ノンレム睡眠」と浅い「レム睡眠」を一晩で3～5回繰り返します。さらに、ノンレム睡眠からレム睡眠に移行する直前には、眠っているながら覚醒に似た状態である「微小覚醒」になります。この微小覚醒時に何らかのスイッチが入って咀嚼の神経機構が活動して歯ぎしりをするのではないかとされています。

最近の研究では歯ぎしりの「効用」も明らかになりつつあります。

睡眠と呼吸の関係について、睡眠中は口腔周囲筋の緊張が緩んで喉の奥が狭くなります。この状態の時に歯ぎしりで口を動かすことで筋肉を緊張させ、気道を広げて無呼吸を防ぐ効果があるそうです。

また唾液の分泌を促し適切な口腔内環境を維持し、食道や胃の状態を適切に保つことに役立っているのではないかとされています。

歯ぎしりは睡眠中の現象であるため、実験が難しく研究もなかなか進まないそうです。今後、更なる研究成果を期待したいところです。

学童期におけるサプリメント摂取について

入新井第四小学校 学校薬剤師

前島景子

学童期（6～12歳頃）というのは、身体運動の制御や調整が人生の中でも特に著しく発達をする時期です。そのため、「出来ること」の増加で子どもたちは遊び

や習い事で身体を動かすことに勤しみ、周りの大人は善意から、様々なことを指導し、運動能力向上の好循環となります。

身体能力の向上は筋力によるものが大きく時折、身体が筋力に耐えられず悲鳴を上げることがあります。いわゆる“成長痛”や“疲労骨折”です。肩に生じるリトルリーガーズショルダー、膝に生じるOsgood-Schlatter（オスグッド・シュラッター）病や、踵に生じるSever（シーヴァー）病、背骨に生じる腰椎分離症といった、代表的な障害がこれにあたります。

また子どもたちの脳では未発達な要素が多いのは周知の事実ですが、これは身体的疲労を感知する領域に於いても同様です。つまり子どもたちが疲労を訴えるとき、その疲労の（細胞レベルの）強さは大人の訴える疲労を超えている場合もあり得るということです。その解消のために、疲労感を軽減させる薬品や飲料・サプリメントを使用するという事は、製品に含まれる成分による副作用だけでなく、大きなケガを負う危険や、活動休止期間でかけがえのない時間を奪うこととなります。

学校保健委員会でもしばしばサプリメント摂取についての質問を受けますが、一番大切なのは家庭での食事のバランスです、とお伝えしています。学童期にとって家庭での食事は身体の成長だけでなく心の成長にも繋がってきます。サプリメントはあくまで食事の補助として考えていただきたいと思っています。

学童期の身体成長における特徴として、それに伴うケガ等の障害・疲労の検知、これらの要素を考慮した運動・食事・栄養管理を大人が適切に行うことは必要不可欠です。それらの意識管理もまた、私たち

“大人”にとって重要なことと言えるでしょう。

子どもたちの健康のために

赤松小学校 校長

飯島典子

子どもたちが安心して学校に通い、困った時や悩んだ時には相談できる友達や先生がいる学校であることを、校長として第一に考えています。

そのために、毎日やっていることのひとつが欠席児童の確認です。欠席理由を確認することで、感染症による欠席が何名いるのか、同じ学級に複数の感染者がいないかを確認します。また、継続して欠席している児童についてもその状況について把握します。特に渋って登校できない児童へは、早急な対応が必要となり、不登校にならないために組織として対策を考えていきます。気になる児童の欠席については、担任に確認し、様子を聞きます。場合によっては担任から保護者へ連絡をさせ、様子を尋ねるようにしています。担任から先に連絡することで、保護者に安心していただくよう配慮しています。

二つめは、毎日、校内を回る際に必ず保健室に寄り、体調が悪い児童の様子、その日の保健室の利用状況を確認しています。すると、よく保健室を利用している児童や、けが、病気以外で利用している児童の様子が分かってきます。養護教諭や担任との情報交換も欠かせません。保健室を利用している児童には必ず「大丈夫。すぐによくなるからね。」などの声かけも大切にしています。保健室以外

でも、気になった児童に、声をかけています。そのおかげか、子どもたちからも些細なことでも校長へ相談に来るようになりました。

この数年、感染症についてこれまでにない対策を考え、張り詰めた中で、教育活動を実施してまいりました。現在はアフターコロナにおける子どもたちの健康状況を把握し、健康な体の保持について考えていく必要があると考えます。子どもたちの健康のためにも安心して登校できる学校でありたいと願っています。

移動教室での学び ～食品ロス削減～

石川台中学校 校長

小 菅 みちる

2学期になり、私は、第一学年の生徒と一緒に、移動教室に行ってきました。1泊2日、東京を離れて長野県野辺山での生活でした。本校は昨年も同じホテルに宿泊したのですが、今年は大きな違いがありました。それは、今年は新型コロナウイルスに係る制限がなかったことです。もちろん、コロナが5類に移行されたからといってもインフルエンザが流行していることもあり、手洗い等の基本的な感染症対策はもちろん気をつけましたが、バス内のレクリエーションや、体験活動などについては、たくさんの生徒の笑顔につながったように感じました。

とりわけ、食事に関しては大きく異なっていたと感じました。昨年度は、食堂にある大きなテーブルは一人一人パーティーで仕切られ、隣や前の人の顔を見ることはもちろんできませんでした。お料理は、残念なことにすべてお皿

に盛りつけられた状態でいただく形でしたので、すでに冷たくなっており、本来のおいしさが半減しているように思いました。

今年は従来のバイキング形式に戻りました。あたたかいものはあたたかく、冷たいものは冷たいままで、一人一人が食べられる分量を自分の好みでとることができたのです。パーティーもとりはずされていましたから、会話を楽しみながら（もちろん大声で話すことは自粛しましたけれど）食事をとることができました。そうすると食が進み、みな、どんどん食べて、おかわりをする生徒も大勢いました。ローストポークを山盛りによそって満足そうに食べている生徒、野辺山のおいしい牛乳を何杯も飲む生徒、高原野菜をたっぷり味わっている生徒。残菜もほとんどなく、片付けも普段以上に協力して行っていました。みんなで食べる食事が、こんなにもよい影響を及ぼすのかと改めて思いました。バイキングで自分の食べられる量を調整することを学び、そして自然の中で体を動かし、仲間との会話がはずむことで食が進み、食品ロス削減につながっており、とても喜ばしいことでした。

SDGs¹の目標12に「つくる責任・つかう責任」というのがあります。先進国では食べられる食品が大量に廃棄されているという現状があるにもかかわらず、世界の貧困地域で飢餓が発生しています。このままでいいはずありません。今回の移動教室で「食品ロス削減」といった学びがあったことは、大変うれしいことでした。

大田区は今年、SDGsの達成に向けて優れた取組を提案する都市として、内閣

府から「SDGs未来都市」に選定されるとともに、その中でも特に優れた先導的な取組を行う「自治体SDGsモデル事業」にも選定されています。学校は、このことを忘れずに、食品ロス削減に限らず、持続可能な様々なことを日常の教育活動に取り入れていく責任があると強く感じております。

¹「Sustainable Development Goals」の略称。「持続可能な開発目標」という意味。2030年までに達成すべき17の目標が掲げられている。

安心できる保健室を 目指して

道塚小学校 養護教諭

稲 垣 美由紀

保健室には、毎日たくさんの子供たちが来室します。怪我や体調不調での来室がほとんどで、保健室での手当てや休養で教室に戻っていきます。「ありがとうございました。」と保健室を出ていく子供たちを「いってらっしゃい。頑張っ。」という気持ちで送り出しています。

怪我や体調不良以外での来室もあります。友達とのトラブルで気持ちが落ち着かない時や、登校はしたけれど教室に入れない時に保健室で休んでいく子供もいます。一人ひとり自分なりの理由があり、来室理由は様々です。そのような時は子供たちの話を聞き、できるだけ気持ちに寄り添います。そして自分のタイミングで教室へ戻るように声をかけます。一人で教室に戻れないような場合には、一緒に教室まで行きます。困っている時や不安な時は、誰かの支えや後押しが少しあるだけで頑張れる時があります。少しでも子供たちが安心して、落ち着いた学校

生活を送れるように保健室でお手伝いをしていきたいと考えています。

他にも、洋服が汚れて来室する子供、朝教室に行く前に必ず保健室に寄っていく子供、休み時間に来室しては何となく休んでいく子供などもあります。子供たちと言葉を交わしながら、少しずつ関係を築いていくようにしています。「保健室は落ち着いたなあ。」「もっと保健室にいたいな。」などと言いながら教室に戻っていく様子に、保健室が子供たちにとって安心できる場所、居心地の良い場所になっていると感じて嬉しくなります。

これからも子供たち一人ひとりの気持ちを受け止め、心に寄り添い、安心できる保健室づくりを目指していきたいと思っています。

「心配でこわい」

安方中学校 養護教諭

田 島 陽 子

今日で1学期が終わり、いよいよ夏休み。授業や時間の制約がない夏休に意気揚々と下校する生徒を眺めていると、必ず脳裏をよぎることがあります。

終業式も終わりみんなが下校する中、保健室で私を待っている生徒がいました。1学期に数回保健室で休養し、早退をした生徒です。自分から積極的に話をする子ではなかったのに、「なぜ？」と思いながら、「いいね、明日から夏休みだよ。」と言ったところ、首を横に振り、吐き出すように「夏休みはいや。夏休みが終わった後のことを考えるから毎日心配でこわい。」と泣きました。この数回の来室は意味があり、それを私は見逃し

てしまったのだと悔やみました。楽しいはずの夏休みをこんな不安なまま過ごさせてしまうところだったと反省し、詳しく話を聴かせてもらいました。小学生のころからずっと学校が苦しかったこと、親には心配をかけたくないので今まで言えなかったこと、小学校の先生にも迷惑をかけるから言えなかったことをぼつぼつと語ってくれました。すぐに担任に伝え、保護者と2学期からの登校について話し合い、心配でこわい夏休みは免れることができました。

あれから数年が経ち、今では教室に行けない生徒のための別室や、人員も確保されるようになりました。集団が苦手な性格の問題とされていたことが、他人との交流に対する不安が過剰に強いため『社交不安症』という心の病気であることもわかってきています。楽しいはずの学校で、毎日つらさを耐え忍んでいた生徒がいたと思うと心が痛むばかりです。鈍感な養護教諭にSOSを出していた生徒もいたのでしょうか？誰に言っても無駄と諦め、登校しなくなった生徒もいたのでしょうか？あの夏の焦りと後悔を教訓に、誰かに相談をするのさえも緊張する生徒がいることを踏まえ、保健室は助けの声を待つ場所ではなく、兆候を察知し不安や心配を一刻も早く緩和してあげる場所と認識を改めました。そして、その後は、担任やスクールカウンセラーと連携し、学校全体で寄り添って支援をしていかなければならないと思います。

別室登校については、様々な考えや課題があることは承知していますが、今後学校が心配でこわいと言う生徒がひとりもいなくなる保証がない中で、別室がその子たちの支えとなることは間違いない

はずです。毎朝別室で交わすこちない挨拶から温もりを感じている今日この頃です。

コロナ明けに考える、豊かな給食時間

馬込第三小学校 栄養士

木岡 亜利紗

コロナによって黙食が浸透した世の中から、コロナが5類に変わり、給食時間も活気のあるものに変化しています。班をつくっての給食も可能となりました。コロナ明けの給食時間は、学年によって雰囲気の違いがあるように感じています。現在の5,6年生はコロナ前のように、給食時間中におかわりを活発に行う姿や班になって会話をしながら給食を食べるにぎやかな様子がうかがえました。2,3,4年生は入学時からコロナ感染症予防による黙食を行ってきた学年であり、会話もおかわりも少し様子をうかがいながら行っているようでした。1年生はまっさらな状態で学校給食を経験するため初めころは慎重に、少し慣れてきたころには目の前の給食を楽しむことができるようになり、そして食べたものを「おいしい！」と言葉に出して周りの友達と共有しています。

各校ではコロナ前に行っていた行事を、校内で検討しながら再開させているようです。本校では、たてわり班での活動が再開され、6月のたてわり班活動時に1~6年生が班をつくって各教室で給食を食べました。当日の給食時間の様子を見ると、思っていたよりも静かに食べているなという印象でした。6年生は班をまとめる存在なのですが、その6年生に

よると、「なにを話したらいいのかわからなかった」とのことでした。そして、次のたてわり班給食では、話題をいくつか考えて臨んでみようとして学んでいました。みんなでとる食事は、栄養を摂って健康の保持増進を図ることのほかに、自分の周りにいる人と一緒に楽しみ、人生を豊かにすることも重要な役割の一つだと思います。学校給食の7つの目標の中にも「学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと」という項目があります。コロナ禍の黙食から、今度は給食時間中をいかに周りの友達と協力して充実した時間にするかが、子どもたちの学校生活を豊かにするうえでのポイントとなっている気がします。給食時間は、準備・配膳から喫食、後片付けまでを含めて40分前後です。限られた時間の中で適量を食べ終えるということも、成長時期の子どもたちには必要です。コロナ禍の黙食も経験として生かし、給食時間を充実したものにしてほしいと願っています。

子どもたちの豊かな未来のために、栄養も楽しむことも学習してほしいこともめいっぱい詰め込んだ給食ですが、その一端を担う栄養士として教職員と連携を図り、献立作成や食育活動、給食指導によりいっそう励んでいきます。

おおたの学校保健だより83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