

おおたの 学校保健だより

No.84

大田区学校保健会

- カームダウン（クールダ 宇 塚 里 奈 … 1
ウン）スペースについて
- アトピー性皮膚炎におけ 鎌 田 研太郎 … 2
る眼合併症
- イヤホン難聴について 池 田 文 … 3
- 子供のお口の健康 笹 原 裕 介 … 4
- 児童の体力づくりと健康 築 野 成 子 … 6
- ウェルビーイングな学校 飯 島 典 子 … 7
を目指して
- 健やかな毎日のために 小 菅 みちる … 7
- こどもたちの笑顔を守る 山 中 瑠 衣 … 8
ために
- こどもの健康 森 麻 美 … 9
- おおた教育ビジョンと学 守 屋 光 華 … 10
校給食

カームダウン(クールダウン)スペースについて

中富小学校 学校医(内科) 宇 塚 里 奈

カームダウン（クールダウン）スペースをご存知でしょうか？空港や競技場など、多くの方が、行き交う場所では、カームダウンスペースが用意されています。発達障害や知的障害、精神障害、認知症の方が、人混み、周囲の視線、音、光等の混在により不安やストレスを感じた際に気持ちを落ち着かせる場合や、パニックを未然に防ぐための場所です。学校でも、設置するところが増えています。

私は、家庭でも、カームダウンスペースを用意することをお勧めしたいと思います。発達の気になる子どものためだけでなく、全てのお子さんにとって、有用なのではないかと思います。立派なカームダウンスペースも販売されていますが、カーテンで仕切る、段ボールで囲うだけでも十分だと思います。子どもに

とっても、プライベート空間というのは大切です。秘密基地としても利用出来ます。憧れの自分の部屋の代わりにもなります。

パニックや喧嘩になった時は、もちろん、ホルモンの影響もあり、自分でも感情をコントロール出来ずに、イライラすることがあるかと思います。そんな時は、カームダウンスペースに入り、15分くらいすると冷静になれると言われていきます。物理的にクールダウンする保冷剤や冷たい飲み物などを利用しても良いかもしれません。

それでも、収まらない場合には、本人が理不尽だと感じる納得の行かない点があるのではないのでしょうか。子どもは、大人に比べて、言語化する力が弱いいため、直ぐに説明は出来ないかと思います。

その様な時は、まずは、大人が考えられる理由をいくつか提示してみましょう。近い理由が見つければ、その理由を一度、受け止めてあげた上で、人に迷惑がかかることならば、それは許可出来ない、ということ冷静に伝えましょう。案外、大人の勘違いや、子どもの善意が上手く表現出来なかつただけ、ということも多いかもしれません。この様に、大人が提示した回答から近い理由を探す、ということを繰り返しているうちに、自分で、言語化出来るようになってきます。言語化が出来れば、それに対して、解決策を考えることが出来るはずです。

カームダウンスペースを上手に利用して、親も子も、心の健康を保つようにしましょう。

アトピー性皮膚炎における眼合併症

北椛谷小学校 学校医（眼科）

鎌田 研太郎

1. アトピー性皮膚炎と眼合併症について
アトピー性皮膚炎（以下AD）とは皮膚のバリア機能が低下し、かゆみを伴う湿疹の寛解と憎悪を繰り返す疾患です。ADの発症には遺伝やアレルギーを起こしやすい体質などが関与していると考えられており、喘息や花粉症などアレルギーによる疾患を併発しやすいという特徴があります。
2. アトピー性皮膚炎における眼合併症

ADの患者では幾つかの眼合併症がみられますが、今回は主な合併症であるアトピー性角結膜炎、アトピー白内障、裂孔原性網膜剥離の3つの疾患について解説します。

(1) アトピー性角結膜炎

アトピー性角結膜炎はアレルギー性結膜炎の1種です。結膜の痒み、充血、眼脂、異物感などの症状が出現します。病状が進行すると眼瞼の裏の結膜が石垣状に隆起する巨大乳頭性結膜炎（GPC）に移行します。GPCが更に進行すると春季カタル（VKC）という病態に移行します。VKCは重篤な角膜障害の原因となり、視力に影響を及ぼす場合があります。VKCを発症した場合には抗アレルギー剤とステロイド剤の点眼に加え、免疫抑制剤の点眼の併用や乳頭切除、角膜搔爬などの外科的な処置を行う場合があります。

(2) アトピー白内障

白内障は通常、60歳以上の高齢者に見られる疾患です。しかしADの患者では慢性的に眼球を擦ったり叩いたりする外力が原因となり、10代の若年者でも外傷性の白内障を発症します。また長期間のステロイド外用薬の使用による副作用として、ステロイド白内障を発症する場合があります。白内障が進行し視力が低下した場合には、水晶体を人工のレンズに置換する白内障手術が必要になります。白内障を放置して

おくと水晶体全体が真っ白に混濁する過熟白内障という状態になります。過熟白内障に移行すると手術が非常に難しくなりますので、過熟白内障まで進行する前に手術を受けた方が賢明です。

(3) 裂孔原性網膜剥離

網膜とは眼球の内側にある、カメラでいうフィルムの役割をしている膜状の組織です。眼球に対する外力により網膜に裂孔を生じると、硝子体内の水分が網膜の下に流れ込み網膜が剥がれてしまいます。このような病態を裂孔原性網膜剥離といいます。ADの患者では眼球を擦ったり叩いたりすることにより、網膜裂孔および裂孔原性網膜剥離を生じる危険性が高くなります。網膜剥離を放置すると必ず失明してしまいますので、網膜剥離を発症した場合には早急に手術による治療が必要です。また網膜剥離に対する手術の際には、同時に白内障手術を行う必要があります。

3. アトピー性皮膚炎の眼合併症における対策と予防

前述したようにADの患者では重度の角膜障害や白内障、網膜剥離などの重篤な眼合併症を発症します。これらの眼合併症の発症を予防するためには、眼の病状に合わせて点眼や眼軟膏を使用し、眼球周囲の痒みを軽減させるための治療が必要です。

眼球周囲の強い搔痒感がある場合にはそのまま放置せずに、必ず眼科医の診察を受けて早急に適切な治療を行うようにしましょう。

イヤホン難聴について

大森東中学校 学校医 (耳鼻咽喉科)

池田 文

難聴と聞くと高齢者の病気を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、最近では若者の間でも聞き取りにくくなる難聴が増加傾向にあり、今後も増えていくことが心配されています。日本だけでなく世界的に問題視されており、WHOによると世界の若者の50%に将来難聴になる危険性があると発表されています。

若者の難聴リスクを上げる要因としてイヤホン難聴が指摘されています。イヤホン難聴とは、長時間大きな音を聞き続けることで音を脳に伝えるための大事な細胞（有毛細胞）が壊れることが原因で起きる難聴です。一度壊れてしまった細胞は回復しないので、難聴もほぼ回復することはありません。イヤホンだけでなくヘッドホンでも同様です。近年、スマートフォンや携帯ゲーム機の普及により、屋内だけでなく電車内などの騒音下でも様々なコンテンツを楽しめるようになりました。そして、注目され始めたのがイヤホン難聴です。

イヤホン難聴を助長する要因として

①騒音がある中でのイヤホン使用（周りの騒音のせいでどうしても音量を大きくしてしまいます）、②ノイズキャンセリング機能がないイヤホンの使用、③イヤホンで音を聞きながら眠る習慣があることの3点があげられます。いずれも大きい音量や、長時間の音源暴露が原因で難聴の危険性が大きくなります。特に長時間かつ大音量で聞くことを繰り返すと、年齢性別に関係なく難聴のリスクは上がっていきます。小中学生のうちから大きい音に慣れてしまい、大きい音の中で生活をしていると、ほぼ確実に難聴になることが予想されます。

聴力はゆっくりと変化するため、自分の耳が難聴になっていることに気づきにくいのが特徴です。繰り返しになりますが、聴力に大事な細胞が壊れてしまうため、この難聴はほとんどの場合回復できません。つまり、予防が一番大切なのです。予防のために、①音量を大きくしない、②ノイズキャンセリング機能付きイヤホンの使用、③1時間イヤホンを付けたら10分以上イヤホンを外して耳を休ませることを心がけましょう。

音が聞こえにくい、聞き返しが多くなった、テレビの音量を上げている、などの難聴を疑うような症状がある場合は聴力検査を受けるために耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。

子供のお口の健康

糀谷小学校 学校医（歯科）

笹原 裕介

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中は無菌状態です。ところが、ミルクの温度を確かめようとお母さんが口にした哺乳瓶を赤ちゃんがくわえたら？お母さんのお口の中のむし菌菌があつたら……

赤ちゃんの口へと感染する危険性があります。

お母さんの菌やお口に対する意識や関心度が、子どもの健康に大きく関係しています。

乳幼児期の生活習慣は、学童、思春期へと継続していきますので、大変重要な時期なのです。

1. おいしく安全に食べる

口は単なる食べ物の入口ではなく、とても大切なセンサーです。私たちが食べ物を入れて飲み込むまでには、五感をフルに回転させて食べ物の性質を感じ取っています。

子どもは、いろいろな食品をさまざまな形で食べる味覚体験をとおして、おいしく食べる五感を育てていきます。そして、かめばかむほどお口の味覚センサーがフル活動して、おいしさが倍増するのです。

口は、からだ全体から見ればとても小さい場所ですが、触覚や温度感覚などの

皮膚感覚の面では、口唇から咽頭までの口に関連した部分の情報は、脳に伝わる情報全体の1/3を占めているといわれています。

たとえば、細菌や毒素、異物など危険なものが口に入ると、おかしいと感じてすぐ吐き出します。このように、からだに有害な物から身体をガードする重要な役割をしています。

食べ物のおいしさはよくかんで味わうことで感じられるものです。おいしいと感じる心が食欲を生み、子どものからだをつくります。「咀嚼」「歩行」「呼吸」にかかわる神経回路は、脳にプログラムされた生きるための重要な運動であることが明らかにされています。

「早寝、早起き、朝ごはん」は、生活リズムをつくる基本です。

人間は体内時計をもっていますが自然に現れるものではなく、乳児期の昼夜の授乳や、育児に当たる人たちとの三度の食事を中心としたふれあいなどの信号が必要です。

たっぷり睡眠をとり、朝の明るい光を浴びて目覚め、きちんと朝食をとる、このリズムが脳の時計を動かし、自律神経を整えます。

2. 顎の成長と乳歯の役割

かみごたえのある食べ物をよく咀嚼すると、脳の発育を活性化して口、あごの正常な発育を促し、運動能力や身体のバランスを向上させます。

健康な歯でよくかんで食べることが、育ち盛りの子どもにはとても大切です。

一生のなかで乳歯を使う期間は約10年で、人生80年とするとたった1/8です。しかし、この10年間に乳歯はたくさんの大切な役割を果たします。

- ①よくかめると、運動能力が発達していきいきと元気な子どもに育ちます。
- ②よくかめると、顎が正常に発達し、きれいな歯ならびをつくります。
- ③きれいな歯ならびは、正しい発音を育てます。
- ④健康な乳歯の下で、健康な永久歯が育ちます。

歯が生え始め、生えそろう、上下のかみ合わせができあがっていくと同時にあごも成長します。このめざましい発育に応じて、食べる機能、言葉を話す機能が発達します。特に食べる機能の発達は、歯の生え方と与えられる食べ物により大きな影響を受けます。

3. 仕上げ磨きの重要性

歯の交換時期のお口の中は、大変複雑で歯ブラシが届きにくいところがたくさんあります。成長するほど仕上げみがきを抵抗する態度を示すかもしれませんが、低学年からしてあげれば習慣になるものです。ときには、歯垢染色液で汚れやすい部分を確認し、子どもの自覚を促すのもよい方法です。

6歳～12歳の口の中は、乳歯から永久歯へとつぎつぎ生えかわりどんどん変化

します。その中で、第一大臼歯が6歳前後に生えてきます。

第一大臼歯をむし歯にしないことがきれいな歯ならびをつくる第一歩です。

- ①生える場所が乳歯の後ろで、本人も保護者も気づかない。
- ②完全に生えるまでに約1年もかかり、乳歯との段差に汚れがたまりやすい。
- ③歯の溝が細かく複雑な形でみがきにくい。

第一大臼歯をむし歯から守るためには、5歳ころから子どもの口をよく見て発見してあげてください。生えてきたら、仕上げみがきは念入りにしてあげましょう！

児童の体力づくりと健康

清水窪小学校 学校薬剤師

築野成子

今年パリオリンピックが開催され、日本は他国開催過去最高の合計45個のメダルを獲得しました。では児童全体の運動能力や体力も向上しているのでしょうか？

全国の小～高校生を対象に行っている体力テストについて調べてみると、意外な結果でした。文部科学省スポーツ庁では毎年その結果を集計し、その年次推移を分析しながら子どもの体力の向上に係る施策と成果と課題を検証しています。その発表によると、令和元年度から3年

連続で小学生・中学生の男子・女子ともに体力テストの合計点が低下したことが明らかになりました。主な要因として運動時間の減少、学習以外のスマートフォンなどの映像視聴時間の増加、肥満の増加が挙げられます。さらに新型コロナウイルス感染症により、野外活動の自粛を強いられたことも拍車をかけました。

令和5年度の結果は令和4年度と比較して、体力テストの合計点は小・中学校男子は高く、小学校女子は横ばい、中学校女子は低い値となり、一週間の総運動時間は小・中学校の男女とも、「420分以上」の割合が減少し、「60分未満」の割合は増加しています。

小・中学生の男女ともに肥満の割合は令和1年以降、増加傾向にあり、特に小学生男女、中学生男子は過去最高の数値になっています。

肥満である児童はそうでない児童に比べ体力テスト合計点が低い傾向が見られ、運動不足、肥満、体力低下という負のスパイラルが起きていると感じます。

新型コロナウイルスによる行動制限が解除された現在でもまだ体力はコロナ以前に戻っていません。また、地球温暖化による猛暑でプールが中止になったり、屋外での活動が制限され運動する楽しさ、喜びを感じる機会が奪われていることも一因かと考えます。

運動の機会を増やし体力を向上、肥満を解消することで健康な体を作ること

で、感染症などに対する免疫力が向上します。筋肉量が増えると猛暑にも耐える体温調節のできる健康な体を得ることができます。食事、睡眠、運動により健康な体を作ることこそ最も基本的なセルフメディケーションではないでしょうか。

児童の運動する機会を増やすための施策を考えなければならない時が来ていると思います。

ウェルビーイングな学校を目指して

赤松小学校 校長

飯島典子

文部科学省の次期教育振興基本計画のコンセプトとして、「持続可能な社会の創り手の育成」と「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」の2点が掲げられています。

ウェルビーイングとは身体的・精神的・社会的によい状態であり、短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義など将来にわたる持続的な幸福を含む概念として定義されています。ウェルビーイングの要素として、「幸福感」「学校や地域でのつながり」「協調性」「多様性への理解」「サポートを受けられる環境」「社会貢献意識」「自己肯定感」「心身の健康」「安全・安心な環境」などが挙げられ、教育を通じて向上させていくことが重要であると示されています。

そこで、本校では様々な教育活動の工

夫をしています。それは特別なことではなく、これまでも大切にしてきた安心して、楽しく過ごすことができる学校を目指し、授業中や行事の中でウェルビーイングが向上するよう実践しています。やってみようというチャレンジする気持ちを持ち、自分らしくありのままに、前向きに取り組めるようにしています。同時に感謝の気持ちをもつことも大切に育てています。

また、こどもたちのウェルビーイングを向上させるためには、教職員がウェルビーイングな状態であることが大切であるといわれております。そのために心理的安全性の高い職場を目指しています。こどもたちが幸福や生きがいを感じられる学びになるよう保護者や地域の皆様とともに、一人一人を大切に育てていきたいと考えます。

健やかな毎日のために

大田区立石川台中学校 校長

小菅みちる

ある日の放課後のことです。校庭で部活動に取り組んでいた生徒が、血相を変えて教員室に飛び込んできました。「先生、大変です！部活動をしてたら〇〇さんの歯が抜けちゃったんです！」

中学校の運動部では、活動中に転んだりぶつかったりして、歯が折れてしまうようなことがごく稀にあります。ですから、

その場にいた教員たちは「どこかにぶつけたの?」「大丈夫?」「○○さんはどこにいるの?」などと、口々に言いました。

「どこにもぶつけてないです!でも抜けちゃったんです!」その生徒は続けて言いました。するとすぐ後から本人がやってきました。

「何にもしてないのに、抜けちゃったんです。」照れくさそうにそう言って見せてくれたのは、抜けたばかりの乳歯でした。私を含め、その場にいた教員は、皆、ほっと胸をなでおろしました。この二人は、活動中に乳歯が抜けたことを、大事件であるかのように養護教諭に報告に来たのでした。

「そうだったのね。言いにきてくれてありがとう。抜ける前はグラグラしてたかな?」

「はい。グラグラしてました。」

「大丈夫。もうすぐ大人の歯が生えてくるよ。歯はちゃんと持って帰って、お家の人に話すのよ。」

「はい。わかりました!」

二人ともそう言って部活動に戻っていききました。

私は、中学一年生では、まだ乳歯が残っている生徒がいるのだと、改めて思いました。同時に、ほとんどの人は、中学校を卒業するまでの間にすべての歯が永久歯になるのだと思いました。そんなことを思っていたら、中学生のむし歯のある生徒の割合が気になり、調べてみました。その結果、令和3年度永久歯のむし歯の

ある生徒の割合は30.38%、本数は0.63本(12歳)でした。私が教員になった昭和62年では、永久歯のむし歯のある生徒91.36%、本数はなんと4.51本(12歳)でした。年代とともにむし歯の保有率は下がっていることがわかりました。【出典:文部科学省「学校保健統計調査」】それでもまだ0ではないのです。

大田区は5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間と定めています。本校も、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについて、学級活動で取り組んだり、ほけんだよりを活用したりして推進しています。とは言え、「朝ごはん」は、体の入り口である口の中が健康であってこそ、しっかりとることができるのでしょうか。この日の出来事は、学校が、生徒一人一人がお口の中の健康の大切さをきちんと理解し、健やかな毎日を送ることができるよう、これまで以上に学校医の先生・関係機関・保護者と連携してこどもたちに関わっていく必要があると再認識させてくれました。

こどもたちの笑顔を守るために

入新井第四小学校 主任養護教諭
山中 瑠衣

「『学校が楽しい!』少しでもそう思えるこどもが増えてほしい」これが、私の一番の願いです。

授業が分からなかったり、忘れ物をした

り、給食で苦手なものがあつたり、友達とのトラブルで気持ちが落ち着かなかつたり、体調不良やけが以外にも、さまざまな理由で保健室に来室します。

いつも友達と一緒に来室していた子が、一人で来室することが増えました。来室しても悩み事を話すわけではありませんが、気になります。教室での様子を見に行ったり、担任に話を聞いたりすると、どうやら友達とうまくいっていないとのことでした。小さなことでも、何か気になることがあれば、担任や管理職、スクールカウンセラーなど関係する教職員の耳に入れておくようにしています。多くの目で見守り、必要な時に手助けをすることで、子どもたちが悩みながらも乗り越えていけるのではないのでしょうか。

「挨拶上手だね。」「探していた水筒、見つけた?」「昨日のけが、大丈夫?」「元気になった?」「飾ってある図工の作品、素敵だね。」保健室が困った時に話せる場所の一つになるよう、保健室に来る子ども以外にも、たくさんの子どもに声を掛けます。保健室に来室した時には、本人が抱える主訴に対する聞き取りはもちろん行い、対応します。しかし、その他にも得意な授業や習い事の話、週末に出かけた話などをすることもあります。時々、私の話も聞いてもらいます。今後も、ほんの少し元気をチャージしてもらい、教室に戻るために、子どもたちの心に寄り添い、ホッとさせる保健室を目

指して、日々過ごしていきたいと思います。

今まで関わってきたたくさんの子どもたちを思い出しながら、この文章を書いています。子どもたちが元気に楽しく過ごしていることを願います。

こどもの健康

大森東中学校 臨時的任用養護教諭
森 麻 美

学校での「こどもの健康」は、ただ単にケガや病気に対応することだけでなく、将来の健康な身体を支えるための心身の土台作りであると考えています。そのため、日々の生徒との関わりを通して健康指導や生徒が抱える悩みやストレスについての対処方法を一緒に考えるようにしています。

保健室に来る生徒の多くは、インターネットやSNSなどの情報からの友人関係の悩み、習い事の両立、家庭のことで悩んでいます。友人には相談できない、誰に相談していいか分からなくなり不眠や腹痛、頭痛などの症状がでて保健室へやってくる、というパターンです。どちらの学校も同様だと思います。話を聞くと、何に困っているか、どうしたいか、ほとんどの生徒は分かっています。方向性を確認して、担任や学年へつなぐことを大切にしています。

大人になっても悩みは尽きません。メンタルの不調から体調を崩すことがある

こと、解決するには信頼できる人に相談すること、リフレッシュ方法を見つけることなどの解決方法を伝えながら、将来の健康な身体を支えるための心身の土台作りを応援していきたいと考えています。

おおた教育ビジョンと 学校給食

高畑小学校 栄養士

守屋光華

今年度、大田区は「笑顔とあたたかさあふれる未来を創り出す力を育てます」を理念とする第4期大田区教育振興基本計画「おおた教育ビジョン」を発表しました。おおた教育ビジョンは大田区基本構想が掲げる区の将来像実現に向けて定められた教育分野の基本計画です。3つの基本方針と個別目標、具体的な事業が設定されています。

さて、おおた教育ビジョンには私たち栄養士が携わる「学校給食」についても「学校給食における食物アレルギー対応」や「東邦大学と連携した食育の研究と実践」などの取組が示されています。

学校給食における食物アレルギー対応については「大田区食物アレルギー対応基本方針」に基づいた危機管理体制の構築と保護者との情報共有・連携の強化が重要です。本校では、食物アレルギーを有する児童への学校給食の提供方法やアナフィラキシー発生時の対応方法などについて年度当初に養護教諭・栄養士が中

心となって研修を行い、教職員間で共通理解を図っています。また、年間を通して保護者と教職員で適宜面談を行うほか、随時電話や書面にて情報を共有し、家庭と学校が二人三脚で食物アレルギーへの対応に取り組んでいます。

東邦大学と連携した食育の研究と実践は、児童・生徒の生涯にわたる健康の保持・増進を目的とした事業です。塩分や食物繊維等の摂取、肥満や偏食等と健康の影響について給食等を通して教育するとともに、この取組を家庭に周知し、家庭での実践を促します。今年度は、減塩と偏食改善をテーマに東邦大学と区立学校の栄養士が協力して献立を作成し、小学校4校で提供を開始しました。令和8年度以降は区内全校で実施予定です。

現在、学校給食は児童・生徒の健全な心身の発達に資する栄養源としての役割にとどまらず、「教育活動」としての側面も大いに期待されています。そのため、大田区では学校給食を活用した食育の推進に取り組むことで、学校給食が担う役割の多様化に対応しています。今後、本校においても食育リーダーや栄養士が中心となり、学校給食を活用した食育をより一層充実させるよう努めます。

おおたの学校保健だより84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