ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
豊島区立椎名町小学校
校長　見米　葉記

先日、保健給食委員会の児童が歯についての劇を動画に撮り、発表を行いました。椎名町小は、皆さん歯みがきの習慣がついており、定期的に歯科に行ってくださっているご家庭も多いので、むし歯がある児童は多くはありません。一方で、学校での給食後の歯みがきは、している人は毎日行えていますが、していない人もいて、歯ブラシを持ってきてもいない人もいるのが現状です。給食後の歯みがきも習慣になるよう、ご家庭でもお声かけいただけますと幸いです。



また、動画の中で、むし歯になりやすかったり口臭のもとになったりする「おロぽかん病」についても紹介し、予防の方法として「あいうべ体操」を紹介しました。
「あいうべ体操」とは、口の周りの筋肉をきたえ、口呼吸から鼻呼吸へと改善する効果が期待できます。ぜひおうちでも取り組んでみてください。



出典：歯科たけむらクリニック

将軍もむし歯に悩まされていた

江戸時代の14代将軍・徳川家茂。家茂の頭蓋骨を調査したところ、残っていた31本の歯のうち、なんと30本がむし歯だったと言われています。

原因は甘いもの。家茂は大の甘党で、ようかん、カステラ、もなか、金平糖などがお気に入りだったそうです。当時は、現代のような歯ブラシもありませんでした。



甘いものには糖が多く含まれています。むし歯菌は糖をえさにして酸を作り、その酸が歯を溶かしてむし歯ができるのです。

むし歯を防ぐカギは糖との付き合い方

- ✔ 甘いものを食べ過ぎない
- ✔ おやつは時間を決める
- ✔ 食べたら歯みがきで糖を取り除く



学校保健委員会　報告

今回は①定期健康診断結果（耳鼻科）、耳鼻科校医　田中先生のお話　②学校薬剤師　大川先生のお話をご紹介します。

①　定期健康診断の結果より

・耳鼻科

他の疾患に比べると鼻炎が多くなってはいるが、昨年度よりかは減っている。治療勧告は約９０％が受診・用紙が戻ってきている。

耳鼻科校医　田中先生より

耳鼻科健診の結果より：２年ほど前に検診基準がかわり、鼻炎は「完全に鼻が閉塞するほど腫脹している、鼻水が充満している」場合に治療勧告を出しているので、軽症の肩はひっかかりにくくなっていて、人数が減っている。小学生にしては滲出性中耳炎が少し多くなっている。急性の中耳炎と違い熱や痛みがないため、気づかず過ごしていることがある。鼻が悪い場合は受診をお勧めする。

〇保護者の方からの質問：「触っていないのに、鼻血が出ることが多いのですが、予防方法はありますか？」

答え：鼻血の原因は①鼻炎のコントロールがついていなく鼻をいじる機会が多い、②粘膜の炎症があげられる。出血するということは傷がついている状態であり、触っている意識がなくても寝ている間などにいじってしまい繰り返すことが多い。鼻の炎症を抑えることが大事。

〇参加者からの質問：「鼻血が大量出血の場合、何分以上続くと良くないですか？」

答え：鼻血の８割は鼻の入口１ｃｍくらいの血管が集まっているところからの出血なので、小鼻を抑えて１５分ほどでおさまることが多いが、小学生くらいだと、きちんと抑えられていなく、もみこんでしまったり、手を離してしまったりして、なかなか止まらないころがある。３０分以上の出血は他の疾患を除外する必要もあるので、耳鼻科へ。

〇参加者からの質問：「鼻をかみすぎることで良くないことはありますか？」

答え：耳と鼻はつながっているので、両鼻を一緒にかむと中耳炎になりやすくなる。かみ方によってはこすりつけるようなかみ方で鼻の入口を傷つけ鼻血になることもある。正しいかみ方は、片方ずつやさしくかむこと。逆に、鼻水がたまっているのに、かまずにすすっているのは良くない。

〇参加者からの質問：「花粉の時期の鼻水、鼻づまりの予防、対策はありあますか？」

答え：花粉症なのか、寒さなどによる症状なのか、診断を受けて原因に対する治療を行う必要がある。花粉症の場合は、花粉の飛散１週間くらい前から服薬する方法もある。症状が進み辛くなってからではなく、予防していく方法もある。



②　学校薬剤師　大川先生より

１年を通じて、様々な学校環境衛生検査を行っている。今年度は夏休みに校舎１階に冷水器が設置された（豊島区全校１台設置）。水源、冷水器から出る水ともに水質検査の結果、残留塩素数値は問題なし。