

ほけんだより



令和 7 年 7 月 17 日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行
養護教諭 稲垣 遙
ほけんだより No. 5

7月4日（金）に学校保健委員会を開催しました。学校医の先生方と理学療法士の渡邊祐介先生、森本孝則先生にお越しいただき、富士見台小の子供たちの様子についてお話していただきました。参考になるお話がたくさんありましたので、簡単に内容を報告させていただきます。

7月のほけん目標

夏を元気に

すごしましょう。



令和 7 年度 学校保健委員会《報告》

理学療法士：渡邊祐介先生、森本孝則先生より

体力テストでは、主に立ち幅跳び、ソフトボール投げ、長座体前屈で関わらせていただいたので、それらについてお伝えさせていただきます。立ち幅跳びについては、東京都の平均値と比べると富士見台小学校の平均値は上回っているのですが、瞬発力は高いと思われます。ただ、もう少し数値が伸びそうなので、ジャンプする遊びを取り入れると良さそうです。ソフトボール投げについても、東京都の平均値と比較すると上回っている学年がいくつかあり、良い結果になっています。ボールを投げるにも動作パターンというものがあり、パターンが進むごとに全身を使って投げられるようになります。こちら、数値が伸びる余地がありそうです。長座体前屈は学年が上がるにつれて少し固い児童も見られましたが、バレエ、体操等の習い事をしている児童は柔らかい傾向にありました。ご家庭でもストレッチを続けていただけると柔軟性が上がると思います。



理学療法士：渡邊祐介先生、齋藤弘樹先生

★保護者の皆様から事前にいただいた質問に、それぞれの先生方から回答していただきました。

質問：肥満の子が気を付けなければならないことを教えてください。

私たちからは、活動量についてお伝えさせていただきます。厚生労働省から運動の指標が2023年に出版されています。これを見ると子供は1日60分以上の運動を推奨されています。運動と考えると難しく感じるのですが、遊ぶと考えると良いかと思います。テレビゲームやスマホをやるのではなく、外でも中でも遊ぶと活動量が上がるので、60分以上遊んでみてください。

質問：何かにぶつけていない、ひねってもいないのに、足が痛いと言う場合は湿布をしたり、冷やしたりすればよいのでしょうか。

成長痛がおこっているのではないかと思います。骨は伸びますが筋肉は縦に伸びないので、捻挫とかをしていないのであればストレッチをすると良いと思います。患部を見て腫れているようであれば冷やしてあげてください。

質問：昨今自分の子を含め子供たちの姿勢の悪さを感じています。筋トレをさせると背が伸びないとの話をよく聞きますが、成長期に体幹を鍛えることの重要性や、体を動かすことに苦手がある子へのアプローチを教えてください。

背は縦方向の刺激が入ったときに伸びるので、筋トレをさせたからといって背が伸びないことはありません。ただ、小学生の頃は筋トレをしても、筋肉の発達の時期ではないのであまり発達しないです。中学生後半や高校生の頃から筋トレをすると筋肉が発達していきます。小学生のときは走る、飛ぶ、ボールを投げるなど、いろいろな動きを学ぶ時期なので、時期にあった運動をすると良いと思います。ちなみに、背筋や腹筋が悪いとまっすぐ座ってられないので、成長期に体幹を鍛えるのは必要ではないかと思います。

内科校医 保坂辰樹先生より

内科検診の結果より、高学年の男子に肥満傾向の児童が多かったです。湿疹については肘の内側や膝の裏側が湿疹になっている傾向がありました。これからの時期はあせも、日焼け、プールなどで皮膚トラブルが多くなってきます。塗り薬などで早めに対策をしていただくとよいと思います。詳しくは質問に答えながらお話しさせていただきます。



内科校医：保坂辰樹先生

質問：肥満の子が気を付けなければならないことを教えてください。

生活習慣を振り返ることをおすすめします。早寝早起きをすることで、太りやすくなる悪いホルモンバランスを改善することができます。また、朝ご飯を抜くと太りやすくなると昔から言われているので、早寝早起き朝ご飯のサイクルを作ると良いと思います。高学年は塾などで遅く帰ってくると夜ご飯が遅くなりがちです。夜遅いときはご飯を食べ過ぎないように注意して、朝起きたらお腹が空いている状態にすることが大事です。また、本人に体重を意識付けるために、毎日体重計に乗ることをおすすめします。自分が今どのくらいなのかを把握するには数字で見ることが一番です。ただ、成長期であると今後は身長が伸びてくるので、体重を減らすよりも維持をすれば適正体重になっていきます。

質問：乾燥肌についてお聞きしたいです。どの程度で受診をした方がいいのか、学校や家庭で気を付けなければならないことなど教えてほしいです。

3つ大切なことがあります。①皮膚を清潔にすること。石けんで洗い、しっかり流してください。肌が荒れている方は泡石けんで撫でるように洗うと良いです。そしてお風呂から出て体を拭いたら、保湿をしてください。②紫外線から皮膚を守ること。肌が荒れている部分は紫外線の影響を受けやすいので、日焼け止めなどを利用することを検討してください。③傷ついた皮膚を早めに治すこと。医療機関の受診の目安はかゆみです。かゆみは基本的に小さな痛みです。「異常がありますよ、早くなんとかしてください」と体が訴えている状態です。特に、かゆみがあると授業中も集中できない、夜にゆっくり眠れないといった影響もあるので、参考にしてください。

質問：何かにぶつけていない、ひねってもいないのに、足が痛いと言う場合は湿布をしたり、冷やしたりすればよいのでしょうか。

成長痛についての質問かと思います。成長痛は足が成長するときの痛みだと思われがちですが、骨の成長に伴って痛みが発生することは医学的にはないです。子供は筋肉や関節が未完成なので、日頃の痛みや疲れが出てきている可能性もあります。残念ながら治療法はなく、温めたり、湿布をしたり、お風呂でマッサージをしたりするのも効果があると言われています。ただ、痛みを繰り返す、腫れる場合は整形外科への受診をおすすめします。隠れた病気が見つかる場合もあるので、相談してみてください。

眼科校医 長松健二先生より

視力については、資料を見ていただいたとおり、やはり高学年になると眼鏡を使用する児童が増えています。近年、世界的に視力低下が増えているので、眼科医の間でも問題になっています。学校生活においては黒板の文字が見えにくくなってしまいます。眼を細めて見ている児童はいないでしょうか。近視が強いことで将来、緑内障、網膜剥離、黄斑変性症などの病気になりやすくなってしまいます。



眼科校医：長松健二先生

質問：ゲームなどで視力の低下が気になるのですが、ゲームをやめられないので、予防策などアドバイスがほしいです。

台湾の眼科医の研究では1日に2時間以上の外遊びが近視の発症や進行を防ぐと発表しています。日本の近視研究グループは太陽光に含まれるバイオレットライトに近視を予防する効果が期待できると報告しています。また、近くを見るときは正しい姿勢で30cm以上の距離を取って画面を見ること、30分近くを見たら20秒遠くを見て眼を休めること等が推奨されています。点眼治療や睡眠時にハードコンタクトレンズを装着する治療がありますが、いずれも自費診療となり、費用がそれなりにかかります。やはり対策として大切なのは、日頃の生活で2時間以上の外遊びを取り入れ、デジタル機器を使用するときには正しい姿勢で30cm以上保ち、30分に一度は遠くを見て眼を休めることが費用をかけずに行えるよい方法だと思います。これらのことを日頃から心がけるよう子供たちに繰り返しアドバイスをしていただけたら良いと思います。

耳鼻科校医 田中伸明先生より

検診結果は例年どおりで、鼻炎が多い印象でした。鼻炎はアレルギー性鼻炎が多いのですが、季節的に花粉症の影響も受けることが多いです。耳鼻科検診では、学校生活に支障が出てしまうであろう児童、プールでの支障がある児童を異常としています。その方は、適宜受診をしていただければと思います。



耳鼻科校医：田中伸明先生

質問：耳かきほどの程度の頻度で行えば良いのでしょうか。

耳垢は一生懸命取らないといけないと思うかもしれませんが、耳は老廃物がだんだん外に押し出されるという自動掃除機能があります。頻回に耳掃除をすると逆効果になってしまいます。耳の奥を掃除すると耳を傷つけたり、耳垢を押し込んだりすることになってしまいます。普段は月に1～2回程度、耳の入り口の1cmぐらいを掃除する程度で充分だと思います。

質問：アレルギーが最近は小さな頃から発症していると思うのですが、内科、眼科、耳鼻科のどちらにお世話になるのが最適なのでしょう。

症状に応じて受診してください。皮膚や喘息症状であれば内科、眼の症状が強い方は眼科、鼻の症状が強い方は耳鼻科というように症状が強く出る部位の受診が望ましいです。発症の予防については難しいところですが、抗原回避というアレルギーの原因物質を遠ざけることが基本の体制となっています。また、経皮感作という皮膚を通してアレルギー物質が暴露されるということがアレルギー体質の一因ではないかと報告が増えています。そのため、内科の先生がおっしゃっていた皮膚のケアも大事になってくるかと思われれます。

歯科校医 黒田亘一朗先生より

何十年も昔と比べるとやはり保護者の方の意識も上がってきているので、虫歯がいっぱいであったり、口の中がすごく汚かったりする子はほとんどいませんでした。要注意乳歯というのは永久歯と生え替わる時期で、ぐらぐらするような歯のことです。しかし、要注意乳歯と言われても歯科検診から一ヶ月程たっているのに、既に抜けてしまっている歯もあると思います。ただ、なかなか抜けていない場合などは、歯並びにも影響するので受診してみてもらった方が良いでしょう。



歯科校医：黒田亘一朗先生

質問：歯並びが悪い場合、いつ頃から矯正を始めた方が良いのか知りたいです。

今は矯正もいろんな方法があります。歯並びに関しても顎の成長が小さくて歯が並ばないなど、個人個人で違います。先ほど栄養士さんからも噛むことについてお話がありましたが、最近は柔らかい食べ物が多いです。小顔と言え言いは良いかもしれませんが、顎が細い、小さいという傾向があります。矯正も個人によって方法が違ってくるので、まずはかかりつけ医を作ると良いでしょう。そこで定期的に見てもらえば、その子にあった矯正の時期を教えてください。また、歯科検診で歯列咬合が2となった場合には、矯正の相談のみですが無料で受けられますので、利用していただくと良いでしょう。

★養護教諭、栄養士より

養護教諭より発育測定の平均値について、栄養士より「8」のつく日のかみかみメニューについて報告をしました。発育測定は、文部科学省が毎年行っている学校保健統計調査の身長・体重の全国平均値と比べると、富士見台小学校は女子の身長が高い傾向にありました。給食では、かみかみメニューや夏至献立のたこ飯を提供したときに、「噛むのが疲れた。」「食べるのが疲れた。」などの反応がありました。ご家庭でもおやつを柔らかいものからせんべいにする、食材を大きめに切るなど、ぜひかみ応えのある食事の工夫をしてみてください。

ご参加いただいた保護者の皆様、質問をお寄せいただいた皆様、ありがとうございます！



歯磨き指導

9月22日(月)に歯垢を染め出しの歯みがき指導を行います。その際、必要な持ち物が7点あります。

- ①手鏡②倒れにくいコップ③ポケットティッシュ④長めのタオル(首に巻ける長さ)⑤洗濯ばさみ⑥黒鉛筆、赤鉛筆(5・6年生のみ)⑦1～6を入れるためのビニール袋

特に、ご家庭に「手鏡」がない場合は夏休み中にご準備ください。よろしくお願いいたします。
※歯みがき指導のみ、1校時の授業を公開します。

ツボミスクール(保護者向け)

9月12日(金)13:15～成長期の女子の体型変化に合わせた下着の選び方について、株式会社ワコールより講師の先生をお招きして、お話をいただく講座です。

例年、4年生の保護者を対象に実施していましたが、今年度は全学年の保護者が対象です。ぜひご参加ください。

※すぐるにて参加の有無のアンケート配信いたします。ご回答よろしくお願いいたします。