

学校保健安全委員会だより

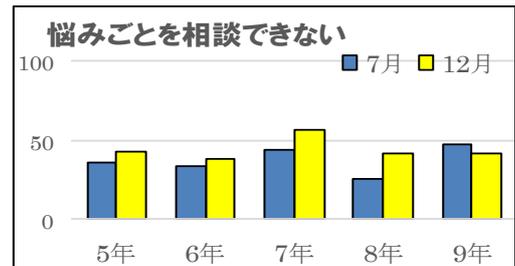
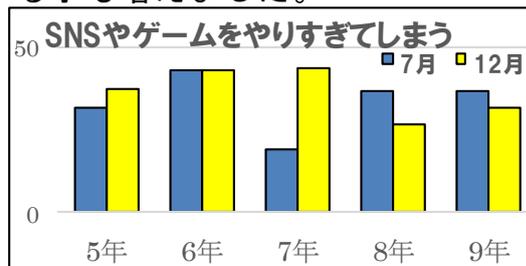
令和3年3月17日

関本小中学校

今年度はコロナ感染症拡大防止のため、7月の学校保健安全委員会の開催は見送りました。2月は資料を配付し学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方よりご助言していただいた内容を、皆さまにご報告する方法に代えさせていただきました。学校と家庭が内容を共有し、今後の子どもたちの健康な育成のために関わっていききたいと思います。

本校の現状(健康診断結果・保健室から報告)

コロナ感染症拡大防止のための長い休校中、子どもたちの生活も乱れ室内で生活する時間が増えました。その影響か、昨年より肥満傾向の児童生徒の割合が増え、視力が1.0未満の割合が小学生で昨年33%から今年度40%と増加しました。中学生は昨年と同じ55%でした。規則正しい生活や屋外での運動、適度の日光浴は子どもたちの健やかな成長には欠かせないようです。SNSやオンラインゲームなどで友達と繋がっていたものの、直接会って話をしたり活動する機会も減ったためか、学校生活が再開してからのアンケートでは人間関係にストレスを感じたり、悩みごとをうまく相談できないと思ったり、SNSやゲームをやりすぎて困っていると答えている子も増えました。



学校医 植草 義史先生より(市民病院院長)

○スマホやゲームとうまく付き合うために

現在も続いているコロナ禍の影響により、大人も子どももストレスを抱えながら生活しています。家庭内で生活する時間が増え子どもも「長時間大人しくすることができて便利だ」とスマホやゲームを与えていたことが、ゲームを止められず夜中まで続け、朝起きられなくなるという悪循環を作り上げてしまったと考えられます。一度緩んだものを元の状態に戻すには、強い意志と根気が必要です。まず、家族で使いすぎによる悪影響を意識し、どんなことに気を付けて生活したら良いか話し合ってみてください。そして、大人も子どももスマホ以外のストレス解消法を見つけること、忙しいときでも大人は子どもの話を聞いてあげることが心の安定に繋がります。今の時代、スマホはとても便利で、私たちの生活には無くてはならないものです。スマホに振り回されず、良い部分・悪い部分をしっかりと判断できるよう学校でも色々な機会に保護者も含めた研修をしてください。

○コロナ感染症予防のために

これからも、感染予防のための新しい生活様式は続けられます。だんだん、気が緩んでしまうところですが、手洗い・マスクの着用など、一つ一つをきちんと行うことが一番の予防です。

○肥満の予防のために

肥満傾向の子どもがやや増加しているようですが、子どもだけが食事や運動に気を付けるのではなく、一緒に同じ食事や生活をしている家族も同じように気を付けることが大切です。

小学校歯科医 小松 栄一 先生より (こまつ歯科医院)

○乳歯のおし歯の治療の必要性について

乳歯は抜けてしまうから「無理に治療しなくても良い」??と考えるはいけません。放置した場合に次のようなデメリットが考えられます。

- 歯が痛かったり欠けたりしてうまく咀嚼できない。
- 永久歯がむし歯になりやすくなる。
- 大きいむし歯で歯肉が腫れると後に出てくる永久歯の色、形に悪影響を及ぼす。
- むし歯で乳歯が小さくなると永久歯の歯並びに影響する。

○コロナ対策としてのフッシングについて

コロナ対策として口腔ケアは有効で重要だと考えられています。ただし、感染予防のために次のようなことに注意しましょう。

- 洗面所では換気に注意し、密にならないように立つ。
- 唾液が飛散しないように優しく丁寧に口を閉じてのブラッシングを心がける。可能であれば、手で口を覆ってブラッシングする。
- 静かに口をすすぎ、低い位置からそーっと吐き出すか、一度コップの中に戻してから洗面台に流す。
- 歯ブラシは他の人の歯ブラシと接触しないようにする。
- 学校は自動水栓ですが、蛇口の開閉からの集団感染の事例もあるので気を付けてください



中学校歯科医 渡邊 嘉彦 先生より (渡辺歯科クリニック)

○口腔の衛生と感染症の予防について

ある研究で、口腔内に歯周病菌が多いとインフルエンザウイルスが増えやすくなることが分かっています。歯みがきなどで口の中をきれいにしておくことで、インフルエンザの感染者が減った事例もあります。まだコロナウイルスに対する実証はされていませんが、関連性はあるだろうと予想されます。特に、舌にはたくさんの菌が付いており、週に1回程度で良いので舌ブラシなどで舌みがきをすること、マウスウォッシュで口腔内の細菌を減らすことなどを心がけると良いです。

○思いやりを持った行動を

感染が広がり北茨城市内でも発症者が出ています。感染者に対し批判的になったり、医療従事者に対し差別的な見方をしたりしない子どもたちを育ててください。



学校薬剤師 大高 諒平 先生より (北茨城薬局)

○手あらい後のスキンケアについて

アルコール消毒や石けんでの手洗いにより、手荒れの悪化している人が増えています。予防は手あらい後に保湿を含めたスキンケアが大切です。保湿剤は洗浄により失った皮脂や保湿成分を補い、皮膚表面から失われる水分を皮膚に留める作用があります。手洗い後水分を拭き取ったら、すぐにこまめにたっぷり塗ってください。ティッシュペーパーが軽くくっつく位が適量とも言われています。しっかり保湿剤を塗って予防していても、痒みがでたり、痛みがでたり、皮がめくれたり、ひび割れなどがでてきたら、皮膚科専門医を受診してください。

○室内の換気と清掃について

花粉飛散シーズンに窓を全開にして換気すると大量の花粉が室内へ流入します。窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンにすることで屋内への流入花粉を4分の1に減らすことができます。流入した花粉は床やカーテンなどに多数残存していますので掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。

