

学校保健委員会を開催しました

7月2日（木）学校保健委員会を開催いたしました。学校保健委員会では、学校と地域・保護者・学校医の方と、本校の子供たちの健康課題について共有し、意見交換を行います。子供たちの健康診断の結果や日頃の様子、学校保健の取組について協議いたしましたので、主だった項目についてご紹介いたします。

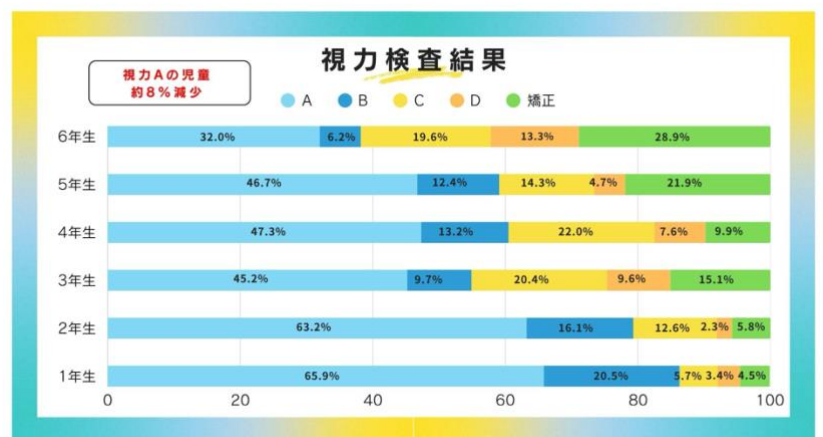
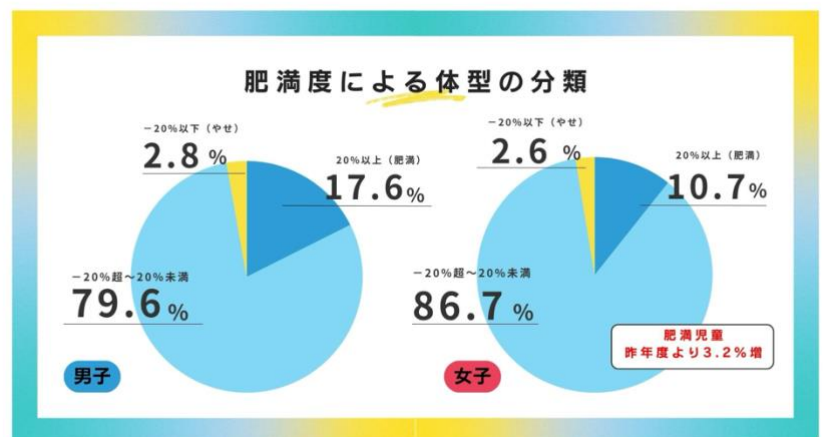
1. 健康診断の結果について

4～6月に行われた健康診断の結果について、グラフを元に共有しました。健診結果の中で悪化傾向が見られているのは、「肥満度」と「視力検査結果」です。

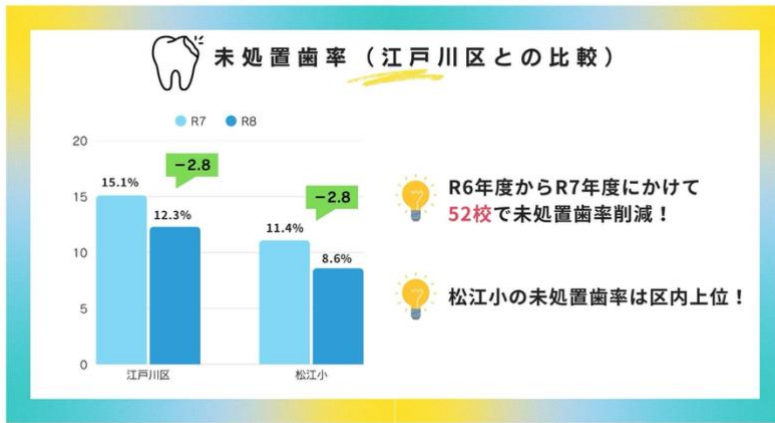
肥満度は身長に対して標準的な体重と比べて、どのくらい重い（または軽い）かを表した数字で、発育測定の結果とともにお知らせをしています。20%以上（肥満の分類）の児童は全体の約14%となり、昨年度より約3.2ポイント増加する結果となりました。学童期の肥満の40%が成人肥満に移行すると言われており、将来の生活習慣病や成長への悪影響が懸念されます。運動量、食生活、生活リズムなどの生活習慣について、ご家庭と連携し指導を行っていきたいと思います。

視力検査についても、A判定の児童が昨年より約8ポイント減少する結果でした。代わりに増加しているのがB判定です。学校での視力検査は環境や体調によって結果に違いが出てしまうこともありますが、今年度は全体として改善傾向は見られませんでした。ICT機器を使用する機会はますます増えていく一方です。目を適度に休めることや、正しい姿勢など、ICT機器とうまく付き合っていく方法を継続的に指導していく必要性を感じています。

耳鼻科、眼科、内科検診の結果については、例年と比べ大きな変化は見られませんでした。今後も、健康診断の結果や保健室の来室等のデータ分析を継続し、本校の健康課題の把握に努めていきたいと思っております。



2. 歯科保健について



しかし、本校の児童は、CO（むし歯になりかけている歯）の割合は江戸川区の平均より多いです。これについて、「むし歯予防の3つの柱」のお話を伺いました。「歯みがき」「フッ素」「糖分コントロール」の3つが揃うことで、むし歯は効果的に予防できます。先生からは、「松江小の児童は、歯肉の炎症や汚れが少なく、歯磨きは良くできている。フッ化物洗口も実施しているため、課題は糖分のコントロールです。」とご助言をいただきました。砂糖は食事と一緒に摂る分には問題ありませんが、口の中に砂糖がある時間が長ければ長いほど、むし歯のリスクは高まるそうです。特に注意したいのは、熱中症予防のためのスポーツドリンクやジュースです。これらには糖分が多く含まれるため、日頃の水分摂取はできる限り水かお茶を推奨されています。水やお茶をこまめに飲むことは、熱中症の予防だけでなく、口の中を洗い流す働きがあり、むし歯の予防にもなるそうです。



3. 学校薬剤師の先生より

薬剤師の先生からは、「カフェインの摂取」と「薬物」についてお話を伺いました。エナジードリンクは多量のカフェインと糖分が含まれており、子どもはカフェインの許容量が少ないため、体に悪影響を及ぼすリスクが高いそうです。特に、朝食でエナジードリンクを飲むのは控えてほしいとのお話がありました。また、中学校で薬物乱用防止教室を行なった際には、中学生の知識の豊富さに驚かれたそうです。薬物の名前やOD（オーバードーズ）について知っている生徒も多く、小学校でも起こりうる可能性を踏まえ、早い段階から指導していく必要があるとのご助言をいただきました。

歯科検診については、R6年度から始まっているフッ化物洗口や歯みがきによる成果もあってか、改善傾向が見られています。松江小の未処置歯率は昨年度より2.8ポイント減少し、未処置歯の少なさは区内で上位となっています。また、虫歯の罹患率の経年経過を見ても、年々減少していることが分かります。

歯科校医の川野先生からは、「口の中の健康は将来の健康に直結する」というお話がありました。むし歯等により歯を失ったり、口の機能が低下したりすると、将来要介護状態となるリスクが高まることが報告されているそうです。「大人になってから『もっと頑張っておけばよかった』と後から思っても、元の状態に戻すことは難しい。だからこそ、子どもの頃からの習慣が大切。」というお話が印象的でした。