

# ほけんだより 号外



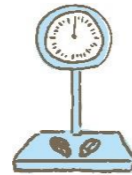
1月21日(火)に学校給食運営委員会、学校保健委員会を開催いたしました。

感染症の状況により紙面開催が続いておりましたが、昨年度から対面での開催を再開し、今年度も対面で開催を行うことができました。学校給食、学校保健に関して栄養士と養護教諭より報告をし、ご出席いただいた保護者の方からもご意見をいただき、充実した会になりました。ご参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。

学校保健委員会で報告した内容を記載いたします。また、学校内科医の安保先生より「インフルエンザの状況について」「過敏性腸症候群」「起立性調節障害」の資料をいただきましたので、その内容をご紹介します。

## 学校保健委員会での報告内容

- 1 身体計測の結果と肥満度について
- 2 生活習慣アンケート結果について
- 3 健康診断の結果(歯科)と視力検査結果について
- 4 学校環境衛生について
- 5 感染症状況の報告
- 6 学校医・学校薬剤師より(紙面にて)



**1** 松一生徒の身長と体重の平均をみると、全国的な平均と大差ありません。しかし中学生の体格は個人差が大きく、肥満も痩せも将来の生活習慣病のリスクは同じと言われています。必要に応じて、個別の指導が重要だと考えます。

**2** 中学生には8~10時間の睡眠時間が必要と言われていますが、生活習慣アンケートの結果をみると、学年が上がるにつれて就寝時刻が23~24時の生徒が増えています。また食欲がなく、朝食を食べずに登校する生徒もいます。睡眠も朝食も、心身にとても影響を与えるものです。生活習慣を見直しましょう!

**3** 虫歯の罹患率の高さは以前から江戸川区で課題としてあげられています。松一では緩やかに虫歯の罹患率は下がってきています! 歯科健診、視力検査後の受診率が少し低いです。自分の健康に興味関心を持ち、定期的に受診をお願いします。

**4** インフルエンザは冬休み前に少し増えました。1月現在は急激に増えている様子はありません。しかしまだこれから流行する可能性がありますので、基本的な感染症対策を呼びかけていきたいと思えます。

**5** 学校環境衛生検査は、すべての検査を学校薬剤師の清水先生と一緒にに行っています。老朽化や学校の立地状況により、いくつか所見がありましたが、すべて区に報告し改善できる点においては改善を求めています。生徒が安心・安全な環境で生活できるよう今後も検査・改善に取り組めます。

## 学校医安保先生より(書面にて)

- ・昨年からインフルエンザが大流行しましたが、一旦落ち着いている様子があります。しかしまだ油断はできません。感染を防ぐため、春になるまでは引き続き手洗い・うがい・マスクの着用をおすすめします。
- ・年齢的にも「起立性調節障害」「過敏性腸症候群」の方がいても珍しくありません。資料を添付しますので参考にしてください。

## ◎起立性調節障害について◎

### どのような病気?

⇒小学校高学年から高校生ぐらいのときに発症し、中学生は10人に一人の割合でかかるといわれている。思春期の間に改善することも多いが、症状の強さに応じて数カ月から数年と人によってさまざまである。

### 症状

⇒頭痛・たちくらみ・めまい・失神・朝起きられない・夜眠れない・腹痛・吐き気・食欲不振など

### 原因

⇒自律神経がうまく働かないことが原因

### 起立性調節障害について知ってほしいこと

⇒午前中に調子が悪いことが多い/夏は暑く血管がゆるむため血圧が上がりにくくしんどいことが多いが、冬の方がしんどいパターンの人もある/楽しく参加した行事でエネルギーを使い切ってしまう、しばらく起きられないこともある/低気圧は特に体調不良になりやすい/長時間立っていると血液が足の方にたまり血圧が下がってしまうため学校行事(卒業式や運動会など)のときは注意!



## ◎過敏性腸症候群について◎

### どのような病気?

⇒腹痛や腹部不快感が2カ月以上繰り返し、排便の回数や便の性状の変化を伴う慢性に経過する腸の機能的な病気。「機能的」というのは腸管の中に明らかな炎症や腫脹などの器質的な病気はなく、腸管の働きに問題があること。子どもの腹痛を起こす病気としては、頻度の高いもののひとつであり、ストレスと関係が深い病気としてよく知られている。

### 症状

⇒腹痛や腹部不快感が2カ月以上繰り返し、腹痛は排便によって和らぐことも特徴。

### 原因

⇒まだ完全には明らかになっていない。腸管の異常運動、消化管ホルモン、内臓知覚過敏や炎症、腸内細菌叢の変調、アレルギー、免疫異常、心理社会的要因など多くの要因がかかわると言われている。中でも「腸脳相関」の異常が病態に大きく関与しているといわれている。これは、ストレスが下垂体で「ストレス関連ホルモン」を産生させ、中枢神経を介して腸管神経系に働き、消化管の運動異常を起こし、便通異常をきたす。さらに消化管の内臓知覚過敏や知覚閾値を低下させ、腹痛を感じやすくなる。腹痛の増強や持続がさらに不安を増大させ、ストレスとなり負の連鎖から症状の増悪につながる。

