

おおたの 学校保健だより

No.77

大田区学校保健会

- 移動教室前検診で思う事 加藤 瑞 規 … 1
- 色覚検査 岡 本 道 香 … 2
- スマホを置いて楽しく 浜 野 美 幸 … 3
食べよう
- インフルエンザの受診に 野 村 明 子 … 4
ついて
- 大切にしたい 伊 藤 均 … 5
“くう・ねる・あそぶ”
- 早起きは三文の得 和 田 文 宏 … 6
- 保健室のにおい 廣 川 和 代 … 6
- 海とのふれあいを通して 菊 地 沙 紀 子 … 7
- 海外に行って感じたこと 鈴 木 里 沙 … 8

移動教室前検診で思う事

矢口西小学校 学校医（内科） 加藤 瑞 規

最近、移動教室前検診で思う事があります。それは、毎日1回便がある児がクラスの3分の1か、それ以下しかいない事です。他の児たちは1日おきに出る児は良い方で、2日に1回+3日に1回や、3日に1回+4日に1回、不定期などの便秘が多い事です。もちろん、1日に2回以上でる多便の児もいます。便秘が多い事は、おおたの学校保健だよりNo.75に久保山先生が機序や疫学を含めて書いて下さっています。「小学生の約20%が便秘と指摘されている」と書かれていますが、移動教室のある学年で、私の感覚では40%以上いる様に見えます。また、「小学生の便秘は、約25%が成人便秘に移行すると言われている」と書かれています。そうすると、10%以上が成人便秘になると予想できます。これは大変な事と思われます。最近では共働き世帯が増え、子どもたちは0歳児で保育園に預けられるなど早期に保育園に入園しているので、きちんとしたトイレトレーニングが受けられな

いまま、小学校に入学したり、さらに「集団生活のストレス」で学校で便をしたくない事から便秘が増加していると思われます。朝、余裕を持った時間に起き、朝ご飯を食べ、便をしてから学校に来るという事が出来ていない様です。保育園や幼稚園の先生方にはご苦労ですがトイレトレーニングを追加してもらえると嬉しく思います。小学生も、自分で「早寝・早起き・朝ごはん」の標語にプラスして「早寝・早起き・朝ごはん・朝便所」を実践してもらいたいと思います。

さらに、バスに備えて、車の酔い止め薬を持って行く児も多いです。我々が小学生の頃は、マイカーがある家はかなり少なかったし、皆歩いて通学が大多数だったはずですが、バス酔いする児はもっと少なかったです。これも「集団生活のストレス」でしょうか。バス酔いしてはいけない、吐いてはいけないと思ひ込み過ぎているのでしょうか。「バス旅行を楽しみましょう」という気分で行く

様にすれば良いと思います。

そして、移動教室前検診で提出する、1週間の熱や便、便の状態、体調、持って行く薬等を書いたカードに記載不備が多い点です。体調が記載されてなかったり、体温グラフが折れ線グラフで無く棒グラフだったりがありますが、特に、持って行く薬の記載が中途半端な事が多いです。アレルギーが多いご時世ですから、

花粉症、気管支喘息、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎が多いですし、虫刺され、頭痛薬、おなかの薬等に使えない薬があります。他の児に見せる物ではないですし、発作が起きた時や事故の時等、場合によっては児の命にも係わる事ですから、中学受験で提出する書類の様にキチンと記載漏れ無く書く様に児と共に心掛けて頂きたいです。

色覚検査

赤松小学校 学校医 (眼科)
岡 本 道 香

最近の眼科の学校保健のトピックスは、希望者のみですが色覚検査が再開されたことです。

色覚検査というと、小学校で見せられた色盲表を思い出すことと思います。あの色盲表が読めない色覚異常の人は、色が全く分からないのだらうと感じたのではないのでしょうか。しかし色が分からないのではなく、ちょっと色の感覚が異なるという個性の持ち主だと理解してください。

例えば私が思う「赤」と皆様それぞれが思う「赤」とは全く同じではありませんが、大まかなところでは同じです。しかし色覚異常がある人の「赤」はかなり異なります。でも色が分からないわけではありません。色覚異常があっても日常生活にはほとんど問題はなく、色覚異常を自覚する人は50%くらいと言われます。まわりの人に悟られないことも多くあります。しかしどうしてもなることができない職業があります。人間は千差万別で、その人にできること、出来ないことは一人ひとり違います。不向きな仕事、なりたくてもなれない職業はだれにでも

ありますが、多くは自分でわかります。

でも色覚異常を自分で自覚できない人は、自分になることができない職業を目指すということが起こります。

色覚を決定する遺伝子は男女を決める染色体の一つ、X染色体にあります。男性はXYで、X染色体に色覚異常の遺伝子があれば色覚異常となり、男性の5%にみられます。一方女性はXXなので一つのX染色体に色覚異常の遺伝子があっても保因者(色覚異常にならない)となるだけのため、女性の色覚異常は少なく0.2%です。

色覚の検査をすることは遺伝子を検査することと等しいとか、プライバシーの侵害、差別につながるとかの強い意見により平成15年から色覚検査は行われなくなりました。そして10年以上たって色覚検査をうけなかった世代の人が仕事について初めて、又仕事の前の健康診断で初めて、自分の色覚異常を知り、その仕事は無理とわかるということが起こってきました。これは最も危惧されていたことです。そのため赤松小学校では、平成28年より保護者の同意のもと、小4で、個

別に、養護教諭が立ち合い眼科学校医が検査をするということになりました。

検査をすることで自分の色覚を正確に知ることができます。また色覚異常の人がいることを認識することによって、色覚バリアフリーの考え方がより理解されるのではないかと思います。バリアフリーは難しいことではなく、色だけでは判断させないこと、少しの説明を加えることなどです。

・学校での色覚バリアフリー

板書 白と黄色のチョークを基本とする。赤、緑は避ける。

展示物、プレゼンテーションには色の使用を少なくする。一度白黒コピーをしてみて判別できるかの確認も有効。色の名前で見分けさせる説明をしない。図工、美術では見え方、色彩感覚の違いは個性として認める。

・職業の制限

鉄道関係の運転士、航空関係、船舶関係、警察官、自衛官など。

企業は根拠なく色覚異常を制限しないよう指導されており、現在制限されている場合は、それなりの理由があります。しかし年々変化するので確認が必要です。例えば医学部では入学に制限はありませんが、皮膚科、麻酔科は向かないといわれます。

・運転免許

取得可能です。一般の道路交通信号は、信号の位置も点灯順も決まっており、色覚異常者でも判断に迷うことはほとんどありません。しかし太陽が当たっている、一燈式信号であるなど条件が悪い時には見にくいこともあります。自分の色覚異常を知っていれば十分注意するので、事故が多いことはあ

りません。

スマホを置いて楽しく食べよう

小池小学校 学校歯科医

浜 野 美 幸

最近、よく見かける食事の光景。レストランで子どもも大人も各人がスマホ片手に一言もしゃべらず食事をしている家族、カフェで、スマホに夢中になっているカップル。きっと、ネットゲームが楽しいのでしょう。もしかしたら、急いで返信しなくてはいけないラインがあるのかもしれない。しかし、本当に食事中にまでスマホから手を離せない状況なのではないでしょうか。

食事はコミュニケーションの場であるだけでなく、一緒に食べる(共食)ことにより、さらに美味しくなります。これは私たちの味覚が単に5基本味(甘味、塩味、苦味、酸味、うま味)だけでなく、その香り、噛んだ時の音、見た目の美しさ、食感などを五感で感じることで味わいが深まるからです。さらに、一緒に食べる、楽しい会話をするといった食環境によりおいしさが増加することは、科学的に解明されてもいます。

また、子どもの好き嫌いに関する研究では、親が楽しそうに一緒に食べるという要因によって好き嫌いは減少するという報告もあります。親が偏食をなくそうと無理やり食べさせる、食べさせるのに必死で食事を楽しまない、子どもの食は良くない方向に進んでしまうのです。歯科的なデータでは、メディアを見ることによる食の悪影響としては、テレビを

見ながらの食事では、噛む回数が減る、噛む力が弱まるという報告もあります。おそらくスマホを見ながらの食事でも同じ結果が推察されます。一方、食による良い効果としては、楽しく美味しく食べるにより、脳内にセロトニンが分泌され、心が安らぐという癒しの効果もあります。

タイの携帯電話会社DTACのCMで『Disconnect To Connect』というものがあります。数年前のものでございますが、まだの方がいらっしゃるかもしれませんインターネットで閲覧可能ですので是非検索されてみてください。カップルで海辺を歩いている、友達とギターを演奏している、同僚と会議をしている、家族とドライブをしてる、子どもがお絵かきをしているという情景が流れますが、スマホに夢中になっていると、いつの間にか周りの人が消えていくというシーンが続きます。そして、スマホを切り、ポケットにしまった瞬間、再び周りに人が現れ、一緒に歌い、ドライブや会話を楽しみ、子どもの笑顔が戻ります。テーマである『Connect(人とつながる)するために、Disconnect(スマホのスイッチを切る)する』テーマを簡潔に、余韻が残る情景で、深く温かく伝えていると思います。

一緒に食事をする人と会話を楽しみ、コミュニケーションの時間にする努力を、そして美味しく食べる工夫を、大人が率先して行っていくべきではないでしょうか。子どもの手本となるようには、まずは私から！『スマホを置いて楽しく食べましょう！』

インフルエンザの受診について

貝塚中学校 学校薬剤師

野村 明子

今年も又、インフルエンザのシーズンがやって来た（この原稿を書いているのは実は蝉の声も高らかな夏休み中ではあるが）。今シーズンのインフルエンザワクチンは、Aはシンガポールと香港型、Bはプーケットとテキサス型の計4種入りに決定したとの事。忘れもしない2009年の新型インフルエンザのパンデミックの際には、薬局薬剤師は新型ワクチンの先行的接種の対象から外されており、直接感染患者の咳を大いに浴びつつ治療薬の手技を指導、あるいは薬局内で使用して頂きながら、憤りを感じずにはいられなかった。だが、そこは昭和40年代生まれの底力、誰一人薬局職員は発病せず、今となってはそれも笑い話の様だが、現在は薬局薬剤師も特定接種優先対象の仲間に加えられた模様（そもそも薬局が対象外なら、投薬治療も完全に院内にと定めて感染拡大を防ぐべきだったのではと、根に持つ私だが）。

さて、この所あまり話題に上らなくなった感もある、インフルエンザ発症の際の異常行動の話である。数百万から数十万人に数件ではあるが、インフルエンザ発症後2日以内に異常行動の発現が、10代の患者に多い割合でみられ、中には悲しい事に死に至る例も全国で今も尚、報告されている。一時はこの報道も大きく取り上げられ、インフルエンザの治療薬を子供に服用させることへの不安を訴える保護者の方も多く、投薬の際に多く

の説明が必要だったのだが、現在は逆に発病したお子さんがひとりで来局する事すらある。

この異常行動の発生に、薬の影響があるか否かは未だ結論が出ているとは言えないが、インフルエンザ発症後少なくとも2日間は就寝中も含めて小児、未成年者をひとりきりにさせないと言う警告が全てのインフルエンザの治療薬にある事には変わりはないのである。

私も働く母であり、子どもの発熱・発病時は大ピンチとなる。しかし、インフルエンザ流行のこの時期、受診と薬の受け取りにはお子さんだけでなく、どうか保護者同伴で!!と、切にお願いしたい。

大切にしたい “くう・ねる・あそぶ”

開桜小学校 学校長

伊藤 均

子どもたちには、勉強することも大切ですが、まず何より健康な心と体をつくるために、食べること・寝ること・遊ぶことにしっかり取り組んでほしいです。

〔食べること〕

学習指導要領で食育の推進が示されて以降、様々な内容が学校の教育活動全体を通じて行われてきました。また、「早寝・早起き・朝ごはん」運動や朝食摂取と学力の関係を示すデータの浸透などにより、朝食をとることの重要性も高く認識されるようになりました。それでも、昨年度の全国学力・学習状況調査では毎日朝食を食べない子どもが10%以上いる結果でした。孤食・個食・子食・固食等の増加も言われています。

〔寝ること〕

睡眠が必要であることを小学3年生から学習します。適切な睡眠時間をとることが、成長ホルモンの分泌を促すだけでなく、翌朝の脳の働きや学習意欲、心の穏やかさにまで影響することを学びます。しかし、平成26年度の文科省の「睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査」では、自分の睡眠時間を「十分でない」と評価した小学生が15%、中学生は25%でした。ゲームやスマートフォンとの接触時間の増加が要因の一つになっています。

〔遊ぶこと〕

遊びといっても体を動かす遊び、いわゆる「運動」です。学校では、子どもがすすんで体を動かすようにと、体育の授業で楽しさを味わわせたり、休み時間の長さや使える用具を工夫したりしています。地域のスポーツクラブも活発です。しかし、スポーツ庁による昨年度の全国体力・運動能力等調査結果では、1週間の総運動時間が0分という小学生が3~4%、中学女子なら15%にもなります。食事や睡眠に比べ、運動を大切だと考えている割合も低くなっています。

先日、NHKで「くうねるあそぶこども応援宣言」というメッセージ映像が流れたので、視聴後に検索してみると、『思いきり遊び、おなか一杯食べて、ぐっすりと眠る。日本では今、そんな当たり前のことがままならない子どもたちが少なくありません』とありました。

おいしい給食を食べた後、校庭を元気に走り回る子どもたちを眺めていると、「勉強よりもまずこれでしょ」と思います。

早起きは三文の得

蒲田中学校 学校長

和田文宏

私は何十年も前から、毎朝5時には起きていて、というか目が覚めてしまう。そして、ここ数年は、目覚めるとすぐにバルコニーに出て太陽光を浴び、ゴルフスイングを50回、その後に朝食を食べながらニュースを見るのが日課である。

「早起きは三文の得」ということわざがあるように、「早起きは健康にも良いし、必ずいくらかの利益があり、また何か自分にとって良いことが得られる」というのが通説だ。

では、なぜ“早起き”がいいのか。

まず第一に、早朝は前日の疲労がとれ、脳も体も心もリセットされた時間である。人間は、睡眠によって脳の疲労が取り除かれ、起きた直後が最も脳の疲労が少ない状態になる。その時間帯に仕事とは全く別の「やりたいこと」をしたり、ちょっとした勉強をすることは、とても効果的だと言える。夕方以降は1日の疲労が脳に蓄積することに加え、幸福ホルモンとも呼ばれるセロトニンの分泌が減少し、ストレス耐性が下がり、集中力や脳の明晰さが失われるのだそうだ。当然である。

次に、朝の時間は誰にも邪魔されずに、自分だけの時間を過ごすことができるというのがいい。日中や夜の時間帯は、電話やメール・ライン等での連絡があったりで自分のことに集中できないことが多い。逆に、早朝ならば連絡が入ることもほぼなく、完全に自由な時間を自分のた

めに使うことができるのである。朝食をゆっくり食べることができるので、脳の栄養分であるブドウ糖が脳まで届いて脳の活性化や機能の発達など良いことにつながる。さらに、「早起きの人は精神疾患になる確率が低い」とも言われており、早朝の太陽の光によって自律神経が活性化されていることが最近になって分かったようだ。

世界の成功者と呼ばれる人々は、ほとんど例外がないほどに「朝型」のようである。例えば、アップル元CEOの故スティーブ・ジョブズ氏は毎朝6時に、スターバックスのCEOであるハワード・シュルツ氏やアップルの現CEOであるティム・クック氏は、4時30分には起床して行動を開始しているそうである。

何かと多忙な現代社会であり、日中は忙しいからこそ、早朝に自分のために使える時間を確保することが、「心身の健康の秘訣」の一つなのだと思う。

英語には、次のような表現がある。

Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.

(早寝早起きする人は、健康で、裕福で、賢くなる)

ぜひ、年齢に関係なく、早起きを習慣づけたい。

保健室のにおい

中萩中小学校 養護教諭

廣川和代

念願の養護教諭になって数十年、気づけば昨年、勤続の賞を受け、今回これまでを振り返るいい機会をいただきました。

小学校5年生の頃、保健委員だった私が放課後に保健室へ行くと、先生はいつもどおりやさしい笑顔で迎えてくれました。雑談をしながら委員会の仕事をしているうち、だんだん真剣な話に移行していきました。友達関係の事で悩んでいた時期だったので、話すきっかけを作ってもらったとたん、閉じ込めていた思いがどんどん言葉になって出てきました。それほど長い時間ではなかったように思いますが、安心して話せる環境の中、担任の先生とは少し違った立場の先生が親身になって話を聞いてくれて共感してもらうことで、とても心が軽く温かくなったのを覚えています。

小学校時代のこの先生に憧れて、養護教諭の道を目指すようになったわけですが、おそらく私の保健室経営の基本は、その時の保健室だと思います。

子どもとのコミュニケーションや信頼関係を築くことを第一に考えて時間を使ってきた私には、現在の仕事内容では時間に追われ正直かなり重く感じてしまうところがあり、今までの経験がなかったらこれは無理だろうと思うことも多々あります。また同時に子どもたちのスケジュールにも余裕がなく、教員が早く早く子どもたちを急かす時も少なくありません。

しかしながら子どもたちとの日々の関わりは、児童理解において一番大切で、いろいろな機会に、いろいろな場所で、話したり、笑いあったり、叱ったりしながら信頼関係を築いていくものです。そのうち興味のあることについて語りきたり、悩みを相談しきたり、ふらっと寄っては自分をアピールしたり、様々な表情を見せてくれるようになり、意外な

一面に驚かされることもあります。

このように関わってきた子どもたちが卒業後、保健室に来てくれた時によく言う言葉があります。「あー、これ！このにおい！」「保健室のにおいだ、落ち着くー」……

この保健室のにおい。薬品なのか、リネン類のにおいなのか、聞いても漠然としてよくわからないのですが、私が小学校の時に感じたあの保健室の温かいイメージに通じるものがあるような気がします。卒業生たちもこの保健室のにおいに心地よさを感じてくれているようでした。

子どもたちにとって落ち着くにおい、居心地のいいにおいと思う保健室をこれからも作っていきたい、そのための自分へのパワーチャージも忘れずに、楽しく仕事ができたら幸いに思います。

ある日の放課後、ランドセルを背負って帰る1年生の男の子に声を掛けました。「さようなら。今日は誰かと遊ぶの？」「うん。でも、へをやってからね！」「……へ？」男の子はちょうちょを追いかけながら帰っていきました。国語で習った「へ」を書く宿題が出ていたそうです。こんな子どもたちの面白いエピソード集めも私のパワーになっています。

海とのふれあいを通して

貝塚中学校 養護教諭

菊地沙紀子

スキューバダイビングと出会ったのは、今から6年前。友人が沖縄のダイビングに誘ってくれたことがきっかけでした。

そのときは単純に「沖縄へ行きたい！」という思いだけで、ダイビングは「経験でやっておこう」ぐらいの気持ちでした。

海に潜る前、船の上で呼吸の仕方や耳抜き、海の中で異変を感じたときのサインなどの指導を受けます。海を目の前にし、楽しみよりも不安の方が大きかったのを覚えています。インストラクターに引っ張ってもらい海の中を進み、最初は不安だらけで怖いという思いでいっぱいでしたが、たった水深5メートルでも目の前に広がる海中の景色は絶景でした。普段の生活や陸の上では見ることが出来ない景色がそこにはありました。透き通った青に、太陽の光が反射してキラキラと輝いて……今までの海の姿とは違う姿でした。それからは海の魅力にはまり、ダイビングの資格を取って約30回ほど潜りましたが、同じ時期、同じ場所で潜っても景色が全然違うこと、そのときに出会える生き物とのふれあい、日常生活ではできないことばかりです。

海を内側から見たとき、「海ってこんな表情をするのか」「この間と同じところの海なのに色が違う」など、ダイビングをするようになってから、物事の見方や変化に気付く力が養われました。それまでは、先入観や人から聞いていたイメージにとらわれることばかりでしたが、自分の目で見たこと、肌で感じたこと、耳から受けた情報は心に残るのだと強く感じました。

産育休代替の養護教諭として様々な学校の保健室に勤務し、多くの子どもたちと関わっていると、雰囲気似ている子どももいますが個性が全く異なります。一人一人違うからこそ、考え方や感じ方が違う。自分の気持ちを表現する形も違

います。海の世界と出会ったことで、目の前にいる子どもの可能性や良さなど、まだ目にしていない姿と出会うきっかけも学びました。子どもの良さや個性を知るためには、積極的に子どもと関わるのが大事だと改めて感じます。これからも、子どもたちと正面から向き合い、一人一人の良さや可能性を引き出せる、海のように広い養護教諭を目指していきたいと思います。

海外に行って感じたこと

馬込中学校 栄養士

鈴木里沙

私は真っ白なご飯が大好きです。つやつやと光り輝き、一緒に食べるおかずの邪魔をしないほんのり上品な甘み、食べごたえ抜群の粘り気。そして、ご飯と一緒に味噌汁をごくり。ああ、日本で生まれ育ってよかったと思う瞬間です。特にご飯が恋しくなるのが、海外へ行って帰ってきた時です。

私は、大学生の時に3度海外へ行く機会がありました。1度目は、大学3年生の春です。自主研修でドイツへ行き、病院で食事を作っている様子を見学させていただきました。作っているものは、あたりまえですが日本にはなじみのないものばかりで、大きいフライヤーで大量のフライドポテトを作っていたのが印象的でした。また、病院の食堂で食べた「ヌードル」が衝撃的でした。「ヌードル＝ラーメンのようなもの」を想像していたのですが、出てきたのは大量の「ニョッキ風のもの」にソースがかかっている料理。

ものすごい量と独特の味つけでほとんど食べられませんでした。海外の料理に打ちのめされてしまった私ですが、間違いなくおいしかったのがパンとビールとウインナーです。特にビールは水のように軽く、普段ビールを飲まない私でもごくごく飲めてしまったのを覚えています。ドイツの街並みでは、お昼からビールを飲んでいる人がたくさんいました。

2、3度目に海外へ行ったのは大学3年生と大学4年生の秋です。所属していた研究室で実験のプレゼンテーションをするために、東南アジアのミャンマーへ行きました。ミャンマーに着いた瞬間ものすごい熱気と湿気、車の排気ガス、土埃に出迎えられました。あらゆる所に野良犬がいて、怖かったのを覚えています。観光地に行くと、物売り子どもたちに

囲まれ、自分たちと時間の流れ方の違いを感じました。

ミャンマーで食べた料理で印象的だったのが、カレーです。日本のカレーというと、ご飯の上にかけておろみのついた汁状のものイメージしますが、ミャンマーのカレーは角煮のようなもので、おかずの一品として食べていました。また、研究発表でお世話になった方のお家に行かせてもらった際に、お茶の葉を使ったおやつを出していただきました。少し塩辛いお茶の葉とピーナッツと一緒に食べたのが印象的です。

食事にはその国で食べるからこそおいしいものがたくさんあります。日本には「うま味」を上手に使った料理がたくさんあり、誇りです。今後も、ご飯を片手においしい料理を堪能していきたいです。

おおたの学校保健だより77号

発行 大田区学校保健会
(大田区教育委員会事務局学務課内)
電話(5744)1431
編集 大田区学校保健会広報委員会