

保健だより

令和8年 1月 8日
羽村市立武蔵野小学校
保健室

新しい年の始まりです。今年もよろしくお願ひいたします。今年も、児童が元気に楽しく学校に登校できるように、健康面、安全面を重視して指導していきます。

さて、昨年10月よりインフルエンザA型の新しい変異株「サブクレードK」が猛威を振るっていました。武蔵野小学校でも、学級閉鎖を1クラス行いましたが、その後の大きな流行はありませんでした。インフルエンザの流行は、まだ続くようなので、学校では、石けんでの手洗い、うがい、換気などの予防を引き続きしていきます。ご家庭でも引き続き感染予防をお願いいたします。



1月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう

学校保健委員会(三中校区)について

毎年、羽村第三中学校と連携して、小中合同の学校保健委員会を開催しています。

小・中学校の9年間を通して、健康の保持増進を推進しています。



今年度も、紙面での報告となりましたが、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方から、今年度の定期健康診の結果や、日々の生活に関するお話を伺うことができましたのでご紹介します。

これからも学校医の先生方と連携・協力し、御指導いただきながら、三中校区の児童・生徒のために学校保健の充実を図っていきます。

「小・中学校 耳鼻咽喉科校医 込田 茂夫先生」

今年の健診でも耳垢が目立った。

外耳道に隙間があれば、聴力が極端に落ちることはないが、完全にふさがっているとかなり聴力は落ちる。ただし、反対側が聞こえていれば、本人は気づかないかもしれない。長期にわたっている場合も同様である。

耳垢塞栓ではそのために体内の音が響き、自分の声がこもって聞こえたり、内耳自体の活動音が聞こえて耳鳴となったりすることがある。また聞こえていないと周りの状況が把握できにくくなり、不安感のため周囲の状況に臆病になることがしばしばある。

また逆に耳垢もなく、鼓膜や内耳に異常がないのに心因から検査で難聴を指摘される場合もある。家庭環境など本人のおかれた状況に配慮する必要がある。

いずれにせよ、たまには聞こえや耳の状態に关心を向けてほしいと思います。

「小・中学校 眼科校医 武藤 芳徳先生」

今回は、近視の進行を防ぐための、20・20・20ルールを紹介したいと思います。

現代において、スマホやタブレットなどのデジタル端末画面を利用することが、とても多くなっていますが、これらの使用を連続して20分以上見ないこと。また、20フィート(約6m)離れた所を20秒間眺めることが、目の緊張状態を解放して、近視の進行を抑制すると言われています。

＜＜武藏野小学校 内科校医 松原 弘明先生＞＞

今年も様々な感染症が流行しました。特に今まで大流行したことがほとんどなかった百日咳が流行しました。風邪症状に続いて非常に強い咳が続きます。コンコンするような咳が短い時間に連発し、息ができなくなるようになり、息を吸うときにヒューっという笛のような音が出るのが特徴です。強い咳が長引くことにより眠れなくなることだけでなく、日常生活にも支障が出ることもあります。百日咳は乳児が感染すると無呼吸発作を起こし命に関わることもあるため、乳児のいる家庭では感染に注意が必要です。またインフルエンザも平年に比べ早い時期に流行しています。インフルエンザ感染後に異常行動により転落事故などが報じられています。異常行動は発熱後48時間以内に多く、症状としては幻覚（天井に虫がいっぱいいる、知らない人がいる）、意味不明なことを言う、怯える、突然走り出す、窓から飛び降りようとするなどがあります。これらの異常行動の多くは熱せん妄と考えられ、高熱が出ているときに見られます。療養中に突然の行動で事故が起きないように見守ることが大切ですが、24時間付き添っていることは不可能です。このため窓やドアに鍵をかけることや、なるべく1階で療養するなどのリスクを回避する行動をとることが有効と考えられます。また、このような異常行動はインフルエンザ脳症の初期症状である可能性もあり注意が必要です。インフルエンザ脳症を発症すると命に関わることがあったり、後遺症を残すことも考えられます。このためインフルエンザを予防することが大切です。インフルエンザワクチンは感染の予防に有効（ワクチンを打っていても感染しますが、発病予防効果は約60%とされています）であり、重症化の予防にも有効ですので、毎年ワクチンを接種することをお勧めします。インフルエンザにしても百日咳にしてもコロナ禍のように、流行していたらマスクの着用や手洗いはとても重要です。体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

＜＜羽村第三中学校 内科校医 山口 忍先生＞＞

インフルエンザは、12月に入り再度感染者数は増加してきています。コロナウイルスも定期的に流行しています。こまめな手洗い、手指のアルコール消毒、適切なマスクの着用、こまめに窓をあけて、空気のいれかえをしましょう。ひとりひとりが感染を拡大させないよう気をつけることが、とても大切です。新型コロナウイルスが完全に消失する可能性は低く、上手な共存が求められる状況になっていくことが予想されます。適切な対策をしていきましょう。

＜＜武藏野小学校 歯科校医 増田 晴美先生＞＞

歯科につきましては、清掃状態も非常によく、ご家庭での声掛け等もきちんと行われているのだと思います。高学年になると本人の自覚も出てくると思いますが、生徒さん方がいろいろ忙しくなり、歯を磨く時間が短くなることもあると思います。できれば、小学校在学中は、保護者の皆様には、清掃状態のチェック、声掛けなどをお願いできればと考えます。



＜＜羽村第三中学校 歯科校医 宇野 浩先生＞＞

- 1 食後のブラッシング … 先生と一緒に習慣。
- 2 口呼吸による歯垢・歯石が増えている。 … 鼻呼吸させる。

＜＜小・中学校 薬剤師 塚田 和彦先生＞＞

- ・室内の加湿も感染症対策では有効なので自宅でも実施してほしい。
- ・スマートフォンやテレビゲームなど、電子媒体は1日の使用時間を規定してもよいと思う
→ 健康被害防止のため
- ・最近、エピペンの点鼻薬も発売されたので、注射に違和感ある方も一度医療機関に相談してください。