

9月の保健目標 生活リズムを整えよう

学校保健委員会を開催しました

7月23日（木）に学校保健委員会を開催しました。健康診断や体力テストの結果、食育についての報告に加え、学校医の先生方から健康に関する講話をいただきました。一部ではございますが、内容をご報告させていただきます。ご参加いただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。次の学校保健委員会は、3学期に書面にて開催する予定ですので、よろしくお願いいたします。

◆ 学校内科医より

麻疹（はしか）について

麻疹は感染力が非常に強い感染症であり、流行は4～5月に多く、近年は20代、30代、40代の感染者が目立っている。また、感染者の7～8割はワクチン未接種者である。治療は症状を和らげる対症療法が中心で、1000人に1人が亡くなることもあるほか、まれに「亜急性硬化性全脳炎（SSPE）」という重い合併症を発症することがある。

麻疹は一度熱が下がった後に再び高熱が出ることが特徴の一つである。重症化を防ぐためには、何よりも予防が重要であり、ワクチン接種が最も有効な予防法である。板橋区では麻疹対策事業として予防接種を受けられる制度があるため、対象となる方は積極的に活用してほしい。

◆ 学校歯科医より

口腔外傷の初期対応について

永久歯が抜けたり欠けたりした場合は、受傷直後の対応が歯の予後を大きく左右するため、現場での最初の10分が重要である。抜けた歯の根には歯を生かすための細胞が付着しており、乾燥した状態で30分を過ぎると多くの細胞が死滅し始める。そのため、「探す・潤す・急ぐ」の三つが鉄則である。

抜けた歯は根元を触らず白い部分を持ち、乾燥を防ぐため保存液や牛乳に入れ、速やかに歯科医院を受診することが大切である。また、迅速な対応には教職員間での共通認識と連携が不可欠であり、歯科医院と円滑に情報共有できる専用フォームを活用し、正確かつ速やかに連携していくことが大切である。

◆ 学校眼科医より

近視について

成長期は体とともに眼球も大きくなるため、近視が進みやすい時期である。近視の矯正方法の一つであるオルソケラトロジーは、就寝中に装用するハードコンタクトレンズであるが、目の乾燥などにより角膜を傷つけるリスクがあるため注意が必要である。

遠視について

遠視は学校の視力検査では見つかりにくく、見過ごされることがあり、将来的にピントが合いにくい症状を若いうちから自覚することがある。

視力を守る生活習慣

パソコンやタブレットは目に近づけすぎず、適切な距離で使うことが大切。毎日の生活習慣が目の健康につながるため、目を大切にする意識をもってほしい。また、コンタクトレンズは脱着や衛生管理など自己管理が必要であることから、装用を始める時期は5年生頃から望ましい。

◆ 学校薬剤師より

市販薬のオーバードーズ（OD）について

2026年5月から、指定濫用防止医薬品の販売方法が見直され、18歳以下は対象医薬品を1人1箱までしか購入できなくなった。2024年の調査では、ODを経験した人は中学生で約56人に1人、高校生で約63人に1人と報告されている。また、市販薬の入手先はドラッグストアなどだけでなく家庭の常備薬も多く、家庭での薬の管理が重要であるとのことであった。

ODを防ぐために大切なこと

ODは快楽を求めるためではなく、つらい気持ちや苦痛から逃れたいという理由で行われることが多く、やめさせたり薬を取り上げたりするのではなく、悩みに気づき、話を聞いて必要な支援につなげる「ゲートキーパー」の役割が大切である。また、若年層は薬を正しく使う意識が低い傾向があるため、正しい知識を伝える教育や、生活習慣を整えることが予防につながる。