



保健だより

香川県立聾学校 保健室

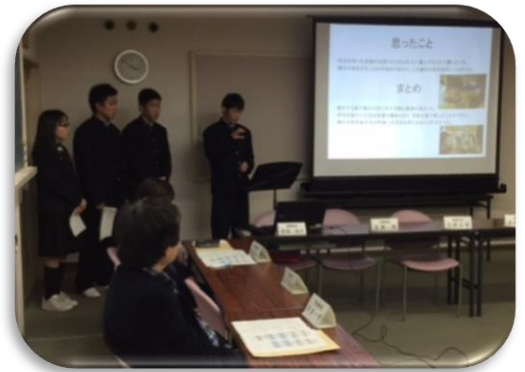


がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会が開催されました！

1月14日(木)に学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会はみなさんの健康や安全について話し合う会です。学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方やPTAの皆様がご出席下さり、さまざまなお話が出ました。ご出席下さったPTAの皆様、お忙しい中ありがとうございました。

会の中で、高等部生徒代表が今年度の取り組み(出張!! enjoy 歯みがき隊、体力づくり、整備委員、校内歯みがき大会)について発表しました。

会の一部について、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生への質問を中心にご紹介いたします。



Q. 鼻を上手にかむことができません(鼻をすすっています)。上手な鼻のかみ方と鼻をすすっていることの影響について教えてください。



田坂先生
(耳鼻科)

鼻をかみたくなる状況は、冷気を吸い込んだ時に鼻水が出るような生理的な場合を除けば、鼻炎、副鼻腔炎など何らかの病的な状態に起因しています。したがって、鼻腔内に鼻汁がたまるからといって鼻をかんでその場をしのぎ、原因疾患を放置することはあまりおすすめできません。特に小児期には、鼻をかんだり、鼻すすりをする習慣のある場合には中耳炎の罹患率が高い傾向にあります。そこで、中耳炎をおこさないようにするためにも鼻・副鼻腔・上咽頭など中耳を取り巻く領域に何らかの病的な状態があれば、耳鼻科的に治療しておくことが重要です。

また、ウイルス性の風邪で鼻水や咳が出る時に、市販の風邪薬や鼻炎薬を服用することがあると思います。そのような薬剤には鼻水を強力に減らす成分が含まれており、確かに鼻水や咳は減るのですが、長く服用しすぎると、かえって鼻汁が粘くなって鼻腔内にたまりやすくなるばかりでなく、細菌性の二次感染を併発することがあります。

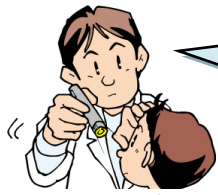
最近、市販の風邪薬が手軽に入手できるようになったことと相まって、長期連用後に副鼻腔炎や中耳炎をこじらせてしまうケースが増えています。ご本人が風邪だと思い込んでいても、実際にはそうでない場合もありますので、くれぐれもご注意ください。

以上のような事柄を踏まえた上で、正しい鼻のかみ方についてですが、かむ側と反対側の鼻を指で押さえ、片方ずつ軽くかむようにします。決して強くかんだり、両鼻を同時にかんではいけません。

もし、鼻をかんだ際に耳の痛みや違和感を感じたり、鼻出血がある場合、あるいは鼻をかみたくなる状況が1週間以上も続くような場合にはできるだけ速やかに耳鼻科を受診しましょう。

Q. 携帯型ゲーム機（DSなど）の1回の使用時間の目安を教えてください。

（声をかけないと長時間使用してしまいますが自への影響が心配なのでルールを決めようと思っています）



坂口先生（眼科）

おおむね45分くらいでやめておきましょう。集中力が続きません。それ以上は疲れます。子どもの時にしかできないこと、たとえば外で友達と思いっきり遊ぶなども楽しいですよ。

Q. 歯ぎしりについて（体にどのような影響がありますか？また、やめさせる方法等あれば教えてください。）



木田先生（歯科）

「噛みしめ」や「歯ぎしり」と聞くとストレスを連想する人が多いようですが、「噛みしめ」や「歯ぎしり」は一種の癖と考えてよいと思います。ですから、特に影響がない限り放置してもかまわないのですが、時には次のような影響があります。

1. 歯への影響：歯の摩耗、歯の破折、歯がしみる、噛むと痛い等
2. 歯周組織への影響：歯ぐきが下がる、歯周病
3. 顎関節への影響：顎関節痛、開口障害、カクン音
4. 全身への影響：顔面痛、頭痛、肩こり、腰痛
5. その他：舌痛症、むちうち症状、倦怠感

改善方法としては、意識をさせて治す方法があります。

STEP1 まず「噛みしめて」いないリラックスした状態を見えましょう。

①まず、思い切り噛みしめて、1～2秒後にフッと顎の力を一度に全部抜いてみてください。上下の歯がわずかに離れるでしょう。その位置が理想的なリラックスした位置です。

②次に、思い切り大きな口を開いてから、今度はガクンと脱力してみてください。

①の時とほぼ同じ位置で顎が閉じるでしょう。この時、呼吸と一緒に合わせるとよいと思います。つまり、力を入れる時に息を吸って、いったん1～2秒止めてから脱力するときに一気に吐きます。

スポーツ選手もよくこの脱力を心がけています。

STEP2 日中の「噛みしめ」に気づきましょう。

勉強等に夢中になっているときにふと気づくと噛みしめていたりすることが誰にでもあります。そんな時は肩を上下させて首から上の力を思いっきり抜いてSTEP1でやったように脱力して上下の歯を離してから机に向かってください。

STEP3 問題は夜眠っている時です。

眠っている時のことなど、コントロールできないと眠っている人が多いと思いますが、「朝4時に起きなければならない」と思って眠ると不思議とその時刻に目が覚めるという経験をした人もいます。したがって、上下の歯を合わせないようにリラックスして眠るということを意識して眠ることが大切です。

このほか、マウスピースを使うという方法もあります。歯科医とよく相談してください。

Q. 上手な換気の仕方と換気の効果について教えてください。



宮野先生 (薬剤師)

換気をしっかりとすることで、ウイルスの蔓延やダニの発生を防ぐことができます。学校の教室では、20分くらい閉め切ったままにしているだけで二酸化炭素濃度(空気の汚れの目安になる)が基準値である1500ppmを超えてしまいます。休み時間にはこまめに窓を開けることが大切です。窓を開けたくない時は上の窓を対角に2か所開けると、室内の温度をあまり下げずに空気の流れをつくることができ効果的です。同じ室内にずっといると空気の汚れに気づきにくいので、寒い時期には特に注意が必要です。

Q. ダニの効果的な駆除について教えてください。



宮野先生 (薬剤師)

ダニについて
ダニはどの家にもいるものです。増えない環境をつくるのが大切です。
○気密性が高く、1年中温度差の少ない現在の住宅はダニの温床です。
○ダニは気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状の原因になります。
○ヒョウヒダニの大きさは1mm以下で、肉眼で見つけることは困難です。
○温度、湿度、エサ(フケ・アカ・カビ)などの条件が揃うと一気に繁殖します。
ダニ退治のポイント
○見えないダニを駆除: 見つけにくいダニは空間処理剤(バルサン・アースレッドなど)による全面駆除が効果的。ダニ駆除後は掃除機でダニのフンや死骸をまとめて除去しましょう。
○ダニの繁殖を抑える: ダニのエサを残さないよう掃除はこまめに。
○窓や壁に結露が出たら除去しましょう(結露はカビの原因となり、カビはダニのエサになります)。
○掃除はこまめに行いましょう。
学校ではダニの検査を定期的に行っています。

Q. インフルエンザの予防接種はいつごろまでに受ければよいですか?



宮野先生 (薬剤師)

インフルエンザは例年12~3月ごろに流行し、1月~2月に流行のピークを迎えます。ワクチンによる効果が出るまでに2週間程度かかりますので、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいといえます。これまでは3種類が含まれたワクチン(いわゆる3価ワクチン)でしたが、今年度より4種類が含まれたワクチン(いわゆる4価ワクチン)を導入しています。効果が持続する期間は1シーズン(5か月間くらい)です。

Q. 感染症に罹患して、かかりつけ医が登校の許可を出しても登校できない場合がありますか?

感染症の種類や学校行事、その時の幼児児童生徒の実態や流行の状態等によって、学校医の先生に相談しながら校長が判断させていただく場合があります。ご協力よろしくお願いたします。

お知らせ(栄養教諭より)

株式会社レアシュガースウィート様のご協力により、1月18日(月)からの給食のほぼすべての料理で、砂糖の代わりとして「レアシュガースウィート」を使用しています。詳しくは「給食だより2月号」をご覧ください。

2月のスクールカウンセラー来校日は2月29日(月)です。
(詳細はスクールカウンセラー通信でお知らせします。)