

ほけんだより 6月

2021年6月
湘南養護学校
保健室

だんだんと熱くなってきて夏に近づいてきました。梅雨入りも迫ってきて、心も体も体調を崩しやすい時期です。

湘南養護学校では、5月の連休が明けたころから、体調不良で欠席する児童生徒が多かったです。6月は校内実習や授業参観など校内でのイベントがあります。疲れを溜めすぎないように、上手に気分転換しながら過ごしていきましょう。

5月はまん延防止措置の延長により、楽しみにしていた修学旅行や遠足が延期や中止になってしまいました。先が見えない状況ではありますが、安心・安全に留意して今できることをやっていきたいと思えます。



6月の保健行事

1日(火)	尿検査③
2日(水)	歯科検診(小学部・中学部・高欠席者)
3日(木)	体重測定(中学部) 整形外科検診(小1・中1・希望者)
4日(金)	体重測定(高1・高2)
9日(水)	体重測定(小学部)

※高3は5月31日に体重測定を行いました。

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標
ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけよう!

熱中症の対策

暑い日が続いています。身体が暑さになれるまでのこの時期は、特に熱中症に気をつけなければいけません。湘南養護学校では新型コロナウイルスと熱中症の両方の対策をとるよう心がけています。



《 湘南養護学校での取り組み 》



WBGT計を活用しています

運動時は日本スポーツ協会が定めている「熱中症予防のための運動指針」を参考に活動しています。これは「WBGT(湿球黒球温度)」という「温度」と「湿度」、「輻射熱」からなる指針です。その数値に応じて日陰で活動したり、水分補給をこまめにしたり、運動そのものを中止したりしています。

授業環境を整備しました

教室や特別教室、体育館などにエアコンや扇風機、サーキュレーターやスポットクーラーなどを導入し、授業環境を整えています。



《 ご家庭へのお願い 》



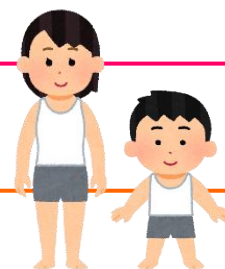
毎朝の健康チェック

毎朝お願いしている健康チェック票ですが、顔色や睡眠不足、疲れ、食事がとれているかどうかにも要注意です。

一方、肥満度が高いほど深部体温が高くなることも裏付けられていますので、食べすぎにも注意してください。

肌着の着用

肌着は汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げます。涼しいときは保温の役目も果たします。これから薄着になってきますので、肌着の着用をお願いします。特に思春期には二次性徴がありますので、身体に合ったものを着用してください。



新型コロナウイルスと口の中の関係

小・中学部は6月2日に予定していますが、5月に高等部の歯科検診がありました。そのときに、校医さんから「今年は『歯肉炎』の生徒が増えたね」と言われました。どうやら、毎日つけているマスクと今回の『歯肉炎』には深い関係があるようです。



マスクをしていると〇〇呼吸になりやすい！？



マスクの中では息苦しさから口を開けた状態になりがちです。そうすると本来、鼻でするはずの呼吸が『口呼吸』になりやすくなります。口呼吸が続くと、口の中が乾燥し唾液の分泌量が低下したり、蒸発したりしてしまいます。そうすると口の中の雑菌の量が増えて『歯肉炎』になりやすくなるそうです。このほかにも免疫力が下がったり口臭やむし歯の原因にもなったりします。

めざせ鼻呼吸マスター！



本来あるべき鼻呼吸を日常的に行うためには二つのポイントがあります。

一つ目は鼻環境の改善です。鼻炎や鼻づまりなど、鼻の環境が整っていなければ鼻呼吸はできません。耳鼻科検診の結果やアレルギー性鼻炎など、それぞれの疾患に合わせて鼻環境を改善できるようご配慮いただければと思います。

二つ目は「あいうべ体操」です

- ① 口を大きく開けて「あ」
- ② 唇をしっかりとひいて「い」
- ③ タコのように唇を突き出して「う」
- ④ 舌をあごめがけて下にひっぱり「べ」



これらを無理のない範囲で3~5秒かけて行い、5~10回程度繰り返します。

これを1日30回程度行うことが推奨されています。



こんな調査がありました

2018年の学校歯科治療調査の報告によると、特別支援学校の歯科検診で要歯科受診(受診のおすすめ)と診断された子どものうち、歯科未受診は55.7%だったそうです。さらに、口腔内が崩壊状態(むし歯が10本以上ある、歯の根しか残っていないような未処置歯が何本もあるなど、咀嚼が困難な状態)とみられる児童生徒は44.2%でした。

湘南養護学校では、昨年度「受診のおすすめ」を配付した生徒のうち、歯科未受診は62%でした。口腔内が崩壊状態とみられる児童生徒は2%と少なかったですが、歯科未受診は前述の調査結果よりも高いことがわかりました。

調査によると、「年齢(学年)が上がるにつれて受診率が低下している」、「クリニックだと治療が難しく大きな病院を紹介されることが多いため、受診のハードルがとて高く行きにくい現状があると思われる」、「本人が歯磨きを極度に嫌がるため保護者があきらめてしまった」、「経済的理由により未受診」などの事例が寄せられていました。

学校検診は、「結果をお知らせするまで」ではなく、その先の「医療機関への受診まで」を考える必要があると、気づかされる調査でした。参考:学校歯科治療調査2018年報告 全国保険医団体連合会 地域医療対策部・歯科部



「受診のおすすめ」を受け取ったら、医療機関へお願いします

歯肉炎の原因がすべて鼻呼吸とは限りません。歯肉炎で「受診のおすすめ」を受け取った場合でも医療機関への受診をお願いします。現在は、新型コロナウイルス感染症の影響で昼食後の歯磨き指導ができない状態が続いています。歯の健康を維持するためにご家庭で食後の歯磨き・仕上げ磨きをお願いいたします。

また、歯科検診に限らずすべての学校検診はスクリーニングを目的としています。疾病の疑いがあるかどうかを選別するもので、疾病があるかどうかを選別するものではありません。「受診のおすすめ」を受け取って医療機関で診察したら問題がなかったといったこともあるかもしれませんが、ご了承いただければと思います。

どこの医療機関を受診すれば良いか、児童生徒の特性を理解してくれる医療機関はあるかなど、初めて医療機関を受診する場合、様々な不安があると思います。医療機関について何かありましたら、いつでもご相談ください。