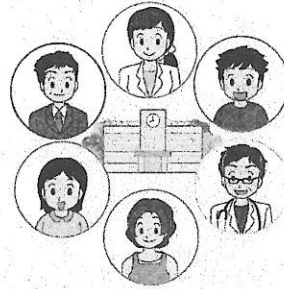


★1月31日 学校保健委員会 ※一部を紹介します。次年度もぜひご参加ください。  
当日の配布資料をご希望の方はお知らせください。

### 1 校長挨拶

生活習慣病・心の健康・アレルギー疾患等、児童の健康課題は多様化・複雑化・深刻化しており、家庭と連携した取り組みが必要です。学校保健委員会では、児童が生きる力を身に付けるために、学校・家庭・地域社会が連携し、必要な知識や技能をおもちの専門家の方々の協力を得ながら健康づくりに取り組んでいきます。



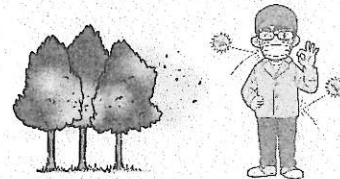
### 2 学校医・学校歯科医・学校薬剤師のお話

#### ★内科学校医 中里恵美子先生 感染症対策と子どもの体づくり

新型コロナウイルス感染症により日常の診療も翻弄されてきました。子どもたちにも肥満や心の健康などの影響がありました。オミクロン株になり重症化は減ってきましたが、最近はインフルエンザが猛威をふるいだしています。感染症が続きますが、子どもの体づくりにも家庭で取り組めるとよいです。5月の連休明けから新型コロナウイルスの分類が変わり、マスクを外すことも出てくるかもしれませんが、マスクをする・しないは個人だけでなく、学校の状況もあるため学校の方針に従い協力してほしいです。

#### ★耳鼻科学校医 山口展正先生 花粉症とマスクの効果

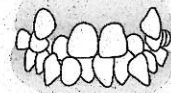
診療ではインフルエンザや新型コロナウイルスの患者が続いていますので、ワクチン接種をした方が重症化を防げます。



今の時期（1月31日現在）の鼻水は花粉症より寒暖差アレルギーが多いです。今年は杉花粉の飛散は多いが、マスクにより症状が抑えられています。マスクを外すスポーツをしている人は症状が出ており、薬など対応が必要です。

#### ★学校歯科医 田中幹久先生 口の中の相談は歯科医へ

学校検診の統計データを見ると、むし歯は減ってきていますが、歯列不正の統計は15年程で2%程度上がっています。鼻呼吸と口呼吸の違いも歯並びに影響します。歯並びの矯正治療は自費になりますが、口の中の相談は保険診療のできるので歯科医に相談をお勧めします。



#### ★学校薬剤師 本多玲子先生 学校環境衛生検査

環境衛生検査では、①ダニアレルゲン検査②照度検査（梅雨の曇天時と10月の晴天時の教室）③給食室の熱風消毒保管庫の温度検査④プール水検査⑤空気検査（夏の冷房使用時・冬の暖房使用時の教室）⑥理科室の薬品管理検査を実施し、すべて問題なく児童の環境は整っています。

### 3 講演「子どものからだと心の健康づくり 学校・家庭の連携」

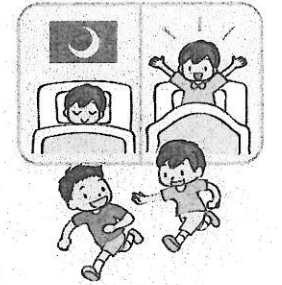
講師 日本体育大学 体育学部長 体育学部健康学科教授 野井真吾先生

#### ●子どもの気になる様子

「こどものからだと心・全国研究会議」では、教員・医師・保育士・学童クラブなど全国から300人程が議論しています。子どもの気になる様子として、すぐ「疲れた」という、姿勢が気になる、朝起きられない、夜寝られない、首や肩の凝り等があります。健康の三大要素である運動・栄養・休養が大切です。

#### ●睡眠時間とパフォーマンス

高校生への調査では、4人に1人が授業中居眠りをしていることがわかりました。睡眠時間の年次推移では小学生も中学生も睡眠時間が減っています。世界の先進国と比較し、一番寝ていないのは日本の子どもです。睡眠時間推奨値は、小学生は9～11時間、中学生は8～10時間です。



スタンフォード大学のバスケットボール選手に10時間はベッドに入るよう指示し、睡眠時間を6時間41分から8時間28分に延長させたところ、ダッシュのタイムやフリースローの成功率などのパフォーマンスが向上しました。日本の子どもたちは睡眠時間を削ってしまうことで、パフォーマンスを下げているのかもしれない。

#### ●「光・暗闇・外遊び」で元気を引き出す。メラトニンは眠りを誘うホルモン

日中、屋外で日光に当たることでメラトニンのもとになるセロトニンが作られます。散歩に行った日と行かなかった日では、メラトニンの分泌に差がありました。散歩や窓側の席など日光を浴びていると夜寝つきが良くなります。



夜の暗さを感じることも大切です。リビングや子ども部屋の照明を暗くし、夜は強い光を避けま。夜にコンビニエンスストア等の強い光を浴びるとメラトニンが抑制されてしまいます。外遊びの低下、スクリーンタイム（スマホ等の画面を見る時間）の増加、夜間の受光によりメラトニンが抑制され寝つきが悪くなり、朝から元気がない子が増えています。夜9時半より朝の6時半の方が眠たい状態になり、朝起こすのも大変です。調査では、元気がない子は午前中に多く、特に月曜の午前中が多いです。平日と休日明けのメラトニンの分泌にも差がありますので、休日生活リズムを崩さないことが大切です。スクリーンタイムを減らし、外の活動を増やすことも大切です。



#### ●「よい加減」の生活を 大人も一緒に

まずは、子どもだけでなく私たち大人も楽しみのんびり、大好きな子どものことを共有しあい、よい加減で生活しましょう。「光・暗闇・外遊び」は少しでも頑張ればでき、大人も一緒にやってみることを勧めます。日中光を浴びて外遊びをし、メラトニンが多く出れば早く寝られます。野井先生はリビングの電球を抜くなど夜は暗くし、朝日を感じるように寝室のカーテンを閉めずに親子で早寝をしているそうです。昼寝をする場合は夜の睡眠に影響しないよう30分未満が良いそうです。