



令和7年12月9日  
江東区立深川小学校  
校長 川辺 章絵  
主任養護教諭 細小路麻美

今年も毎日の健康観察やけが・体調不良時のお迎え、保健関係書類の記入など、たくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。寒く、空気が乾燥した日々が続きます。年末年始はゆっくり過ごし、健やかに充実した冬休みになることを願っています。どうぞよいお年をお迎えください。

## 12月の保健目標

# かん気をしよう。



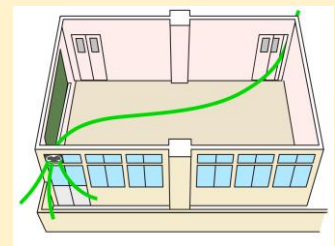
### 換気の基本となるポイント

#### ○空気の通り道を作る（2ヶ所開ける）

- 最も効率が良いのは、部屋の対角線上にある2つの窓やドアを全開にすることです。これにより、部屋全体に風の通り道ができます。
- 近い窓だけを開けても、部屋の狭い範囲しか換気されないため、効率が悪くなります。

#### ○窓が1つしかない場合

- 窓の近くに扇風機やサーキュレーターを置き、窓から外向きに風を送り出すと、排気が促されて空気の流れが生まれます。
- 換気扇を回し、窓を給気口として外気を取り込むようにします。（換気扇からできるだけ離れた窓を開けるのが効果的です。）



#### ○換気の頻度と時間

- 目安は、1時間に2回以上、数分間（5分程度）窓を全開にすることです。
- 1回10分の換気よりも、1時間に5分を2回行う方が、室内の空気を新鮮に保つ効果が高まります。

## ● 来年度のアレルギー疾患対応に関する調査について ●

「来年度の学校でのアレルギー疾患対応に関する調査」のプリントを本日配布しました。

どちらかに○をつけて、必ず**全員提出**をお願いします。（6年生も対象です。）

締め切りは12月15日(月)です。ご協力をお願い致します。

### 10/30 学校保健委員会を開催しました。

今年度の学校保健委員会では、眼科校医の横井克俊先生(清澄白河よこい眼科)から、「こどもの目、あれこれ」と題して、ご講演いただきました。

#### <眼科の健康診断について>

眼科の健康診断は、花粉症が落ち着いた遅めの時期を考慮しているが、その反面、水泳指導の開始に間に合わせないといけないということもあり、5月頃に実施している。

健康診断では、多少の結膜炎等の症状があっても、すでに治療を開始していて安定していたり、本人がかゆみを感じていなかったりする場合は、通知を出していない。

目薬等をしているが、症状が強く出ている子や未治療で明らかな症状がある児童をチェックしている。学校から通知がこないから、「もう治っている、問題無い」という訳ではないので、点眼治療等は継続してほしい。

#### <近視について>

初期の気付きとしては、日中は大丈夫でも、夕方以降見えにくいことなどがはじめのきっかけになる。

近視は眼球の大きさで決まる。遺伝的要因が強いため、予防するというのは難しく、進行を抑える、遅らせるということとはできる。夜間の勉強時間と視力の度数は相関している。また、暗いところで瞳孔を開いた状態しているとどんどん目が大きくなっていくので、本を読んだり手先を使ったりするときは手元を明るくしたほうがよい。

そもそも、近視が病気かどうかというと、病気とは考えられていない。背が低いなどと同じ身体的特徴の1つである。だからこそ、近視を治療することは保険適用外となる。

#### <眼鏡について>

視力が悪くても本人が困っていなければ、眼鏡を処方していない。困っていないと眼鏡を作ってもかけない。スポーツを積極的にやるようになると、眼鏡の着用が安全上認められない場合もある。小学校高学年以上であれば、コンタクトをさせる。保護者も近視であることが多いので、保護者の指導のもと、つけるようにしている。

視力に左右差がある場合は、本人の困り感に関わらず、定期的に検査やチェックが必要。ものを立体的にみる力が落ちていたりすることがあるが自覚しにくく、コンタクトをつけてみて、本人も初めて気付くこともある。

## <近視治療について>

今年の4月に厚生省認可された点眼治療薬がある。1日1回夜に使用する。保険適用外だが、安定性もあり、いいものだと考えている。これは治療としては増えていくと思われる。

他にも赤外線をあてる治療もあるが、それは機械を買わないといけない。ナイトコンタクトレンズで、日中の視力を向上させるものも出ている。ナイトレンズはストレートパーマのように、当てて、形をつけるようなもの。やれば、必ず見えるが、やめればすぐに元に戻る。近視の進行を抑えているという話もあるが、長期的なデータがない。

近視治療は治すというよりは抑えて進行をゆっくりにすることがねらいである。

レーシックは角膜を削って角膜のカーブを変えることでピントを奥に持っていくもの。手術でよくなるが、時間とともにまたずれてしまうこともある。また、角膜を削ることでドライアイになりやすくなる。(特に女性)

40歳くらいまではメリットが多い。老眼が入ってくるとデメリットが出てくる。やるのであれば、早くにやって、メリットが多い期間を長くしたほうがよい。

## 11/12 がん教育特別授業を実施しました。(6年生)

講師に東邦大学医学部教授・東邦大学医療センター大森病院 病理診断科部長である栃木直文先生をお招きし、がん教育の特別授業を行いました。

### <授業内容>

- ・がんの起こるしくみ
- ・がんの種類とその経過
- ・近年の日本におけるがんの状況
- ・健康とは
- ・5年生存率とは
- ・早期発見、がん検診の大切さ
- ・がんの治療について
- ・がんの予防

今年は保健の授業で、「病気の予防」について学んでおり、生活習慣病や飲酒・喫煙の害としてもよく出てくる「がん」について、さらに理解を深めることができました。

実際の大学病院に勤務されている医師の話に、こどもたちも興味深く話を聞いていました。

