

保健便り

平成29年 7月 14日

保護者号 No. 5

文京区立金富小学校
養護教諭 今堀 佳子

7月4日(火)に学校保健委員会が行われました。今回は内科校医 石原医院長 藤原陽子先生に「アレルギー対応について」と題してご講話いただきました。後半は実際にエピペントレーナーを使用して、エピペンの使い方の実習も行いました。

=アレルギー対応について=

《アナフィラキシーの判断基準》

- 数分後～数時間後に出現する症状で、皮膚や粘膜のいずれかに症状が出て、さらに呼吸器症状または循環器症状のいずれかを伴う。
- アレルゲンの接触後、数分後～数時間後発現する症状のうち、2つ以上伴う。
◇皮膚・粘膜症状 ◇呼吸器症状 ◇循環器症状 ◇持続する消化器症状
- アレルゲンと接触後、急速な(数分後～数時間後)血圧低下。

アナフィラキシーは命に係わる状態である。緊急時の対応・判断については、5分以内に行う事が大切である。エピペンは間違ってもそれほど影響はない。エピペンを打つかどうかの判断は5分以内で行い、判断に迷ったらすぐに打つ。その後、救急車を要請するなど医療機関を受診する。

《実習》 練習用エピペンで、実際に打つ練習をしました。

何時何分に体調が悪くなり、いつエピペンを打ったのかをメモに記載しておく。記録は重要で、居合わせた人で、協力しあうことが大切である。

Q 日常生活で気をつけることはありますか？

A 疲れでアレルギー反応が強くなるので、体調に気を付けましょう。精神的なものも影響します。

Q エピペンは親が打ってもよいですか？

A もちろん大丈夫です。

Q 異物が詰まった時の対処法を教えてください。

A 背中を叩いたり、心臓マッサージをすることで、詰まったものが出ることもあります。

《学校医・学校歯科医の先生方からのご助言》

Q 日常生活で気を付けることはありますか？

耳鼻科 高野先生

耳垢の多い児童が多かったようです。耳鼻科で注意すべきことはアレルギー性鼻炎です。季節性では、スギ花粉、室内では、ハウスダスト、今はイネ、秋はブタクサ、ヨモギに注意してください。

コンサートに行った際は、スピーカーの前に行かないようにしましょう。耳鳴りや難聴の可能性が出てしまいます。

歯科校医 岩淵先生

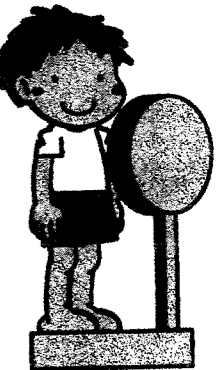
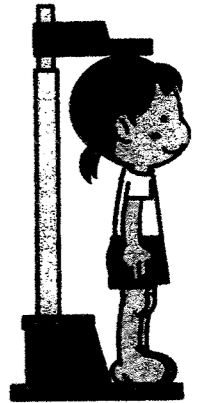
かみ合わせを良く見てください。あまり噛まなくても食べられるものが多くなり、実際に柔らかいものを食べている傾向があるので、きれいなかみ合わせにならない児童が多いです。レントゲンでチェックをして、早い段階で、矯正を考えても良いと思います。生え変わりの時期に矯正をすると、永久歯を失わなくてもすむ可能性があります。

眼科医 佐野先生の回答

- ・ スマホやテレビの時間を決めましょう。
- ・ 勉強や読書をする際は、30cm以上離して行いましょう。
- ・ 季節性から起こるアレルギー性結膜炎に注意してください。

《定期健康診断の結果》

学年	対象	男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	本校	◎117.3	◎22.1	115.2	20.3
	全国	116.5	21.4	◎116.2	◎20.9
2年	本校	◎122.9	◎24.6	120.4	22.8
	全国	122.5	24.0	◎122.5	23.5
3年	本校	128.4	◎27.5	◎128.8	◎27.2
	全国	128.1	27.2	127.2	26.4
4年	本校	◎134.7	30.4	◎135.2	◎31.2
	全国	133.6	◎30.6	133.4	29.7
5年	本校	◎141.3	◎34.4	◎140.9	◎34.4
	全国	138.8	34.0	140.2	34.0
6年	本校	145.2	37.8	◎147.9	◎40.2
	全国	145.2	38.4	146.8	39.0



歯科検診

男子

健全	219
乳歯のみむし歯	8
永久歯のみむし歯	1
乳歯+永久歯	0
歯肉炎(G・GO)	0
歯垢・歯石	3
歯肉炎+歯垢	0

女子

健全	178
乳歯のみむし歯	6
永久歯のみむし歯	3
乳歯+永久歯	2
歯肉炎(G・GO)	0
歯垢・歯石	7
歯肉炎+歯垢	0

文京区では毎年、「歯と口の健康づくり」という大会を行っています。その中で、むし歯が少なかった、しっかり治療されている児童が多い学校が2校表彰されます。今年度は本校が受賞しました。これは各ご家庭で歯も含めて、健康への意識が高いことの証しだと思います。今後もどうぞよろしくお願ひします。

※健康の記録をお返しします。家族で成長の記録を楽しんでください。

7月18日(火)までに押印して学校に提出してください。

※よい歯のバッチを配布します。これからも益々歯を大切にしてほしいという願いから、作られています。安全に気を付けて、ご利用ください。