

おおたの 学校保健だより

No.83

大田区学校保健会

- LGBT理解増進法と青少年への性教育について 辻川 雄 … 1
- 子供の心・子供の眼 神谷 諭紀 … 2
- アレルギー性鼻炎について 杉浦 夏樹 … 3
- 歯ぎしりに対する最新の知見 山崎 晃彦 … 4
- 学童期におけるサプリメント摂取について 前島 景子 … 4
- 子どもたちの健康のために 飯島 典子 … 5
- 移動教室での学び～食品小口によるロス削減～ 小菅 みちる … 6
- 安心できる保健室を目指して 稲垣 美由紀 … 7
- 「心配でこわい」 田島 陽子 … 7
- コロナ明けに考える、豊岡 亜利紗 … 8
かな給食時間

LGBT理解増進法と青少年への性教育について

蒲田中学校 学校医（内科） 辻川 雄

2023年6月中旬頃にLGBT理解増進法（以下LGBT法と略す）が成立しました。LGBTとは、レズビアンLesbian、ゲイGay、バイセクシャルBisexual、トランスジェンダーTransgender（外見と中身が違う。例：外見は男性、中身は女性）の頭文字をとってLGBTと名付けています。わかりやすく言うと、LGBT法とは「性的趣味・趣向や性自認による差別を無くしていきましょう」という理念法です。理念法とは理解を深め、罰則や規制がないことが大きな特徴と言える法律です。性的趣味・趣向には、異性を恋愛対象とする場合と、同性や同性と異性の両性ともに恋愛対象に含む場合があります。性自認とは、外見的な性別に關係なく、自分で認識する性別です。LGBT法とは、「多様な性的趣味や性自認を理解・同意して受け入れていきましょう」という法律だと私は解釈しております。このような法律が出来てきた背景には、キリスト教圏での同性愛に対する厳しい規制

があった事によると思われます。キリスト教圏では、同性愛は性的逸脱行為に当たるとして、死刑になる国は現在でも多数あります。近年は、同性愛への考えも変わってきたため、欧米を中心とする国で施策が整えられてきました。ちなみにイスラム教圏では、同性愛は逸脱行為で認められておりません。わが国の具体的な同性愛事情をみていきましょう。応仁の乱東軍の総大将であった管領：細川政元がゲイであったのは知る人ぞ知る史実です。彼は一切女性を側に近づけず、お供の男性と関係を持っていました。そのせいで跡取りがおらず、養子を迎えたのは有名な話です。戦国時代には、戦場という特殊事情もありますが、織田信長と森蘭丸、武田信玄と高坂昌信も有名です。江戸時代には、陰間茶屋（かげまちやや）といった男色目的の娯楽施設もありました。我が国では、同性愛者に罰則があった時代は、今も昔もありません。これらのことから、キリスト教圏の国に比べる

と、性的趣味・趣向に対しては、比較的寛容な国と言えるのではないでしょうか。現在でも、同性愛者の連日のメディア出演は周知の事実であり、日本の多様な性趣味の寛容性は、多くの国が見習うべきでしょう。

また、LGBT法施行後は、学校教育の性教育も変わっていくことでしょう。一般的には、性的趣味・趣向や、性自認は、思春期で方向性が決まり、初恋などのほろ苦い思いや経験を通して、性自認の理解を深めていく人が多いように思います。が、性的指向や性自認の方向性が決まっている人たちはいることや、特に未成年者への性的多様性を教育する際は、十分に配慮をし、慎重におこなうべきでしょう。米国では未成年の時に性転換術を受け、成人後に性自認と元の外性器が一致したため、取り返しがつかなくなつた事例もあります。先述のとおり、日本は、多様な性趣味に寛容な国柄です。2000年以上続く世界最古の国である所以かもしれません。これを第一に踏まえて、押し付けない性教育が大事でしょう。ましてや歪んだ性教育は論外です。具体的には、性趣味や性自認の変更を迫るような教育は好ましくないでしょう。法律の文字通り、性的少数者（LGBTの方々）を理解し受容していくことが必要だと思います。LGBT法には、トランスジェンダーの公共のトイレ、浴場の利用に関しての問題が未解決であることや、ガイドラインが未作成であったり、解決すべき課題があります。法律に対し様々な意見があることや、性的趣味・趣向といったデリケートな問題を含んでいることから、今後、この法律の運営のあり方、運営により青少年の性的趣味・性自認の変

化・方向性を注視する必要があります。（歴史的背景については諸説あります。）

子供の心・子供の眼

東調布第三小学校 学校医（眼科）

神谷 諭 紀

夏休みのある日、いつもハキハキご挨拶をしてくれるAちゃんという小学4年生の女の子が、「昨日から、両眼がかすんで見えない」と、やってきました。視力検査をしてみると、確かに遠くも近くも0.1しか出ません。詳しく色々な検査をしてみましたが、どこにも異常は認めませんでした。お母さんだけにそっとお話を伺いました。「最近、何か変わった事はありませんか？」「明日からバスケットボールチームの合宿に行きます。初めて親元を離れての宿泊、その合宿で代表メンバーが決まるんです。でも、本人はとっても楽しみにしているんですが。」なるほど。Aちゃんを呼んで「帰って明日の準備をしたら、今日は早く寝ようね。大丈夫だよ」と声をかけ、スタッフみんなで明るく送り出しました。数日経ち、合宿から帰ってきたAちゃん、元気に報告に来てくれました。「先生、合宿、楽しかったよ。いっぱいバスケやった。」視力は、バツチリ1.2に戻っていました。子供の心は、本当に素直で、そして繊細ですね。

心因性視力障害とは、心理的なストレスが原因で視力が低下する病態です。近视や遠視等があっても眼鏡で視力が矯正できません。色々な検査をしてみても器質的な異常を認めないのが特徴です。8歳から12歳前後の女の子の多く、視力低

下の割には、行動がスムーズで日常生活にはあまり支障がありません。

Aちゃんのように原因がはっきりしていて、すぐに回復する事もありますが、ストレスの原因が不明の事も多く、長期化する場合もあります。

3歳から乱視が原因の弱視で眼鏡で治療しているB子ちゃんは、治療の甲斐があり、就学する頃には視力も1.2まで伸びてきました。しかし、コロナ禍のある頃より、急に視力が出なくなりました。その年の春、眼科健診で小学校に行くと、Bちゃんは、一人で保健室で勉強していました。次の年、クラスのみんなは、運動会の練習で体操着で列に並んでいますが、Bちゃんだけが制服でした。そして今年の春、Bちゃんは、クラスメイトとキャッキャッとおしゃべりしながら楽しそうに列に並んでいました。3年かかって、ようやく視力も元通りに回復しました。

心因性視力障害の治療は、ストレスの原因を取り除く事です。そうは言っても、ストレスの原因の解決が難しい場合もあります。原因となった出来事や置かれている状況を十分理解し、子供と同じ目線に立って気持ちに共感してあげる事が大切です。ほとんどの子供がいつの間にか何事もなかったように視力は改善します。保護者・学校・学校医が連携を取り合い、優しく温かい気持ちで、根気よく子供を受け入れ見守ってあげましょう。

アレルギー性鼻炎について

田園調布小学校 学校医（耳鼻咽喉科）

杉浦 夏樹

今回は、今や国民病とも言われる花粉症を含めたアレルギー性鼻炎について記したいと思います。アレルギー性鼻炎は日本では6千万人、スギ花粉症に限れば4千万人の罹患者がいると推定されます。春の耳鼻科学校検診でもスギ花粉症の時期と重なることもあり、一番多くチェックがされます。アレルギー性鼻炎の患者さんの鼻腔の粘膜を診察すると急性期は赤く、慢性期は蒼白に観察されます。鼻腔内の粘膜から鼻漏がしみ出て、くしゃみ刺激も加わります。粘膜の腫れがひどくなると鼻閉を感じます。症状は主に鼻漏であったり、鼻閉であったり、鼻漏、くしゃみ、鼻閉が全てある方もいます。

診断は問診、視診でも出来ますが原因物質を確定するには採血が必要です。一般的にハウスダスト、ダニ、スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサをセットでチェックします。一番多くの陽性が判明するのはハウスダスト、ダニであり次いでスギが多いです。アレルギー性鼻炎の発症の仕組みは、まず鼻腔内にある抗原が入り、粘膜に付着し体の中で免疫反応が起こり抗体ができます。ここに再度抗原が入ってくると抗原抗体反応を起こし、前述の種々の症状を惹き起します。

子供の場合、治療は経口薬とまだ施行頻度は少ないですが舌下免疫療法が中心となります。経口薬は眠気が少ないものを選択して子供の生活の質が落ちない薬を選択します。主に抗ヒスタミン薬とな

りますが、脳内移行が極少の薬もあります。作用機序が違う2種類の薬を服薬したり点鼻薬も有効です。個人差もありますので、主治医と相談すると良いと思います。抗アレルギー薬は抗生素質ではありませんので、薬をなるべく服用しないようにする必要はありません。症状を放置すると喘息の発症を惹起する確率が高くなり心配です。症状がある場合は服用がお勧めです。もう一つの舌下免疫療法は、唯一、根本的に治癒させる方法です。簡単に記すと原因抗原（ダニ、スギに限ります）のエキスを濃度の低いものから徐々に高濃度にして舌下に直接投与し、アレルギー反応を鈍くさせていく方法です。これにはアレルギー反応がない時期も最低3年から5年にかけて治療を長期継続する必要があります。導入時にごくまれにショックを起こしたり、症状の悪化を呈する場合は中止します。長年症状がひどい方、薬が効きにくい方は検討して耳鼻科医に相談すると良いと思います。

歯ぎしりに対する最新の知見

梅田小学校 学校歯科医

山崎晃彦

歯ぎしりは、歯や顎の負担など負の側面が強調されていますが、最新の研究では健康維持に役立つ可能性も浮上してきています。

人は特に意識しなくとも口に入れたものを適切な力で噛み碎くことができます。起きている時に歯ぎしりはしません。

ところが一部の人は睡眠時に食事の時の数倍の力で歯ぎしりをしてしまいます。小学生以下で20%、20~30代で

10%、60代以上で10%が歯ぎしりをしており、年齢と共に減少するといわれています。

ではいつ歯ぎしりを行っているのでしょうか。人は眠っている時、眠りの深い「ノンレム睡眠」と浅い「レム睡眠」を一晩で3~5回繰り返します。さらに、ノンレム睡眠からレム睡眠に移行する直前には、眠っていながら覚醒に似た状態である「微小覚醒」になります。この微小覚醒時に何らかのスイッチが入って咀嚼の神経機構が活動して歯ぎしりをするのではないかといわれています。

最近の研究では歯ぎしりの「効用」も明らかになりつつあります。

睡眠と呼吸の関係について、睡眠中は口腔周囲筋の緊張が緩んで喉の奥が狭くなります。この状態の時に歯ぎしりで口を開かすことによって筋肉を緊張させ、気道を広げて無呼吸を防ぐ効果があるそうです。

また唾液の分泌を促し適切な口腔内環境を維持し、食道や胃の状態を適切に保つことに役立っているのではないかといわれています。

歯ぎしりは睡眠中の現象であるため、実験が難しく研究もなかなか進まないそうです。今後、更なる研究成果を期待したいところです。

学童期におけるサプリメント摂取について

入新井第四小学校 学校薬剤師

前島景子

学童期（6~12歳頃）というのは、身体運動の制御や調整が人生の中でも特に著しく発達をする時期です。そのため、「出来ること」の増加で子どもたちは遊び

や習い事で身体を動かすことに勤しみ、周りの大人は善意から、様々なことを指導し、運動能力向上の好循環となります。

身体能力の向上は筋力によるものが大きく時折、身体が筋力に耐えられず悲鳴を上げることがあります。いわゆる“成長痛”や“疲労骨折”です。肩に生じるリトルリーガーズショルダー、膝に生じるOsgood-Schlatter（オスグッド・シュラッター）病や、踵に生じるSever（セーヴァー）病、背骨に生じる腰椎分離症といった、代表的な障害がこれにあたります。

また子どもたちの脳では未発達な要素が多いのは周知の事実ですが、これは身体的疲労を感じる領域に於いても同様です。つまり子どもたちが疲労を訴えるとき、その疲労の（細胞レベルの）強さは大人の訴える疲労を超えている場合もあり得るということです。その解消のために、疲労感を軽減させる薬品や飲料・サプリメントを使用するということは、製品に含まれる成分による副作用だけでなく、大きなケガを負う危険や、活動休止期間でかけがえのない時間を奪うこととなります。

学校保健委員会でもしばしばサプリメント摂取についての質問を受けますが、一番大切なのは家庭での食事のバランスです、とお伝えしています。学童期にとって家庭での食事は身体の成長だけでなく心の成長にも繋がってきます。サプリメントはあくまで食事の補助として考えていただきたいと思います。

学童期の身体成長における特徴：それに伴うケガ等の障害・疲労の検知、これらの要素を考慮した運動・食事・栄養管理を大人が適切に行なうことは必要不可欠です。それらの意識管理もまた、私たち

“大人”にとって重要なことと言えるでしょう。

子どもたちの健康のために

赤松小学校 校長

飯島典子

子どもたちが安心して学校に通い、困った時や悩んだ時には相談できる友達や先生がいる学校であることを、校長として第一に考えています。

そのために、毎日やっていることの一つが欠席児童の確認です。欠席理由を確認することで、感染症による欠席が何名いるのか、同じ学級に複数の感染者がないかを確認します。また、継続して欠席している児童についてもその状況について把握します。特に渋って登校できない児童へは、早急な対応が必要となり、不登校にならないために組織として対策を考えていきます。気になる児童の欠席については、担任に確認し、様子を聞きます。場合によっては担任から保護者へ連絡をさせ、様子を尋ねるようにしています。担任から先に連絡することで、保護者に安心していただくよう配慮しています。

二つめは、毎日、校内を回る際に必ず保健室に寄り、体調が悪い児童の様子、その日の保健室の利用状況を確認しています。すると、よく保健室を利用している児童や、けが、病気以外で利用している児童の様子が分かってきます。養護教諭や担任との情報交換も欠かせません。保健室を利用している児童には必ず「大丈夫。すぐによくなるからね。」などの声かけも大切にしています。保健室以外

でも、気になった児童に、声をかけています。そのおかげか、子どもたちからも些細なことでも校長へ相談に来るようになりました。

この数年、感染症についてこれまでにない対策を考え、張り詰めた中で、教育活動を実施してまいりました。現在はアフターコロナにおける子どもたちの健康状況を把握し、健康な体の保持について考えていく必要があると考えます。子どもたちの健康のためにも安心して登校できる学校でありたいと願っています。

移動教室での学び ～食品ロス削減～

石川台中学校 校長

小菅 みちる

2学期になり、私は、第一学年の生徒と一緒に、移動教室に行ってきました。1泊2日、東京を離れて長野県野辺山での生活でした。本校は昨年も同じホテルに宿泊したのですが、今年は大きな違いがありました。それは、今年は新型コロナウイルスに係る制限がなかったことです。もちろん、コロナが5類に移行されたからといってもインフルエンザが流行していることもあり、手洗い等の基本的な感染症対策はもちろん気をつけましたが、バス内のレクリエーションや、体験活動などについては、たくさんの生徒の笑顔につながったように感じました。

とりわけ、食事に関しては大きく異なっていたと感じました。昨年度は、食堂にある大きなテーブルは一人一人パーテーションで仕切られ、隣や前の人の顔を見ることはもちろんできませんでした。お料理は、残念なことにすべてお皿

に盛りつけられた状態でいただく形でしたので、すでに冷たくなっており、本来のおいしさが半減しているように思いました。

今年は従来のバイキング形式に戻りました。あたたかいものはあたたかく、冷たいものは冷たい今まで、一人一人が食べられる分量を自分の好みでとることができたのです。パーテーションもとりはずされていましたから、会話を楽しみながら（もちろん大声で話すことは自粛しましたけれど）食事をとることができました。そうすると食が進み、みな、どんどん食べて、おかわりをする生徒も大勢いました。ローストポークを山盛りによそって満足そうに食べている生徒、野辺山のおいしい牛乳を何杯も飲む生徒、高原野菜をたっぷり味わっている生徒。残菜もほとんどなく、片付けも普段以上に協力して行っていました。みんなで食べる食事が、こんなにもよい影響を及ぼすのかと改めて思いました。バイキングで自分の食べられる量を調整することを学び、そして自然の中で体を動かし、仲間との会話がはずむことで食が進み、食品ロス削減につながっており、とても喜ばしいことでした。

SDGs¹の目標12に「つくる責任・つかう責任」というのがあります。先進国では食べられる食品が大量に廃棄されているという現状があるにもかかわらず、世界の貧困地域で飢餓が発生しています。このままいいはずありません。今回の移動教室で「食品ロス削減」といった学びがあったことは、大変うれしいことでした。

大田区は今年、SDGsの達成に向けて優れた取組を提案する都市として、内閣

府から「SDGs未来都市」に選定されるとともに、その中でも特に優れた先導的な取組を行う「自治体SDGsモデル事業」にも選定されています。学校は、このことを忘れずに、食品ロス削減に限らず、持続可能な様々なことを日常の教育活動に取り入れていく責任があると強く感じております。

¹ 「Sustainable Development Goals」の略称。「持続可能な開発目標」という意味。2030年までに達成すべき17の目標が掲げられている。

安心できる保健室を目指して

道塚小学校 養護教諭

稻垣 美由紀

保健室には、毎日たくさんの子供たちが来室します。怪我や体調不調での来室がほとんどで、保健室での手当や休養で教室に戻っていきます。「ありがとうございました」と保健室を出していく子供たちを「いってらっしゃい。頑張って。」という気持ちで送り出しています。

怪我や体調不良以外での来室もあります。友達とのトラブルで気持ちが落ち着かない時や、登校はしたけれど教室に入れない時に保健室で休んでいく子供もいます。一人ひとり自分なりの理由があり、来室理由は様々です。そのような時は子供たちの話を聞き、できるだけ気持ちに寄り添います。そして自分のタイミングで教室へ戻るように声をかけます。一人で教室に戻れないような場合には、一緒に教室まで行きます。困っている時や不安な時は、誰かの支えや後押しを少しあるだけで頑張れる時があります。少しでも子供たちが安心して、落ちていた学校

生活を送れるように保健室でお手伝いをしていきたいと考えています。

他にも、洋服が汚れて来室する子供、朝教室に行く前に必ず保健室に寄ってくる子供、休み時間に来室しては何となく休んでいく子供などもいます。子供たちと言葉を交わしながら、少しづつ関係を築いていくようにしています。「保健室は落ち着くなあ。」「もっと保健室にいたいな。」などと言いながら教室に戻っていく様子に、保健室が子供たちにとって安心できる場所、居心地の良い場所になっていると感じて嬉しくなります。

これからも子供たち一人ひとりの気持ちを受け止め、心に寄り添い、安心できる保健室づくりを目指していきたいと思っています。

「心配でこわい」

安方中学校 養護教諭

田島 陽子

今日で1学期が終わり、いよいよ夏休み。授業や時間の制約がない夏休に意気揚々と下校する生徒を眺めていると、必ず脳裏をよぎります。

終業式も終わりみんなが下校する中、保健室で私を待っている生徒がいました。1学期に数回保健室で休養し、早退をした生徒です。自分から積極的に話をする子ではなかったので、「なぜ?」と思いながら、「いいね、明日から夏休みだよ。」と言ったところ、首を横に振り、吐き出すように「夏休みはいや。夏休みが終わった後のことを考えるから毎日心配でこわい。」と泣きました。この数回の来室は意味があり、それを私は見逃し

てしまったのだと悔やみました。楽しいはずの夏休みをこんな不安なまま過ごさせてしまうところだったと反省し、詳しく話を聴かせてもらいました。小学生のころからずっと学校が苦しかったこと、親には心配をかけたくないでの今まで言えなかったこと、小学校の先生にも迷惑をかけるから言えなかったことをぽつぽつと語ってくれました。すぐに担任に伝え、保護者と2学期からの登校について話し合い、心配でこわい夏休みは免れることができました。

あれから数年が経ち、今では教室に行けない生徒のための別室や、人員も確保されるようになりました。集団が苦手な性格の問題と思われていたことが、他人との交流に対する不安が過剰に強いための『社交不安症』という心の病気であることもわかってきてています。楽しいはずの学校で、毎日つらさを耐え忍んでいた生徒がいたと思うと心が痛むばかりです。鈍感な養護教諭にSOSを出していた生徒もいたのでしょうか？誰に言っても無駄と諦め、登校しなくなった生徒もいたのでしょうか？あの夏の焦りと後悔を教訓に、誰かに相談をするのさえも緊張する生徒がいることを踏まえ、保健室は助けの声を待つ場所ではなく、兆候を察知し不安や心配を一刻も早く緩和してあげる場所と認識を改めました。そして、その後は、担任やスクールカウンセラーと連携し、学校全体で寄り添って支援をしていかなければならぬと思います。

別室登校については、様々な考え方や課題があることは承知していますが、今後学校が心配でこわいと言う生徒がひとりもいなくなる保証がない中で、別室がその子たちの支えとなることは間違いない

はずです。毎朝別室で交わすぎこちない挨拶から温もりを感じている今日この頃です。

コロナ明けに考える、豊かな給食時間

馬込第三小学校 栄養士

木岡 亜利紗

コロナによって黙食が浸透した世の中から、コロナが5類に変わり、給食時間も活気のあるものに変化しています。班をつくっての給食も可能となりました。コロナ明けの給食時間は、学年によって雰囲気の違いがあるよう感じています。現在の5,6年生はコロナ前のように、給食時間中におかわりを活発に行う姿や班になって会話をしながら給食を食べるにぎやかな様子がうかがえました。2,3,4年生は入学時からコロナ感染症予防による黙食を行ってきた学年であり、会話もおかげ少し様子をうかがいながら行っているようでした。1年生はまっさらな状態で学校給食を経験するため初めのころは慎重に、少し慣れてきたころには目の前の給食を楽しむことができるようになり、そして食べたものを「おいしい！」と言葉にして周りの友達と共有しています。

各校ではコロナ前に行っていた行事を、校内で検討しながら再開させているようです。本校では、たてわり班での活動が再開され、6月のたてわり班活動時に1~6年生が班をつくって各教室で給食を食べました。当日の給食時間の様子をみると、思っていたよりも静かに食べているなという印象でした。6年生は班をまとめる存在ですが、その6年生に

よると、「なにを話したらいいのかわからなかった」とのことでした。そして、次回のたてわり班給食では、話題をいくつか考えて臨んでみようと学んでいました。みんなでとる食事は、栄養を摂って健康の保持増進を図ることのほかに、自分の周りにいる人と一緒に楽しみ、人生を豊かにすることも重要な役割の一つだと思います。学校給食の7つの目標の中にも「学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと」という項目があります。コロナ禍の黙食から、今度は給食時間中をいかに周りの友達と協力して充実した時間にするかが、子どもたちの学校生活を豊かにするうえでのポイントとなっている気がします。給食時間は、準備・配膳から喫食、後片付けまでを含めて40分前後です。限られた時間の中で適正量を食べ終えるということも、成長時期の子どもたちには必要です。コロナ禍の黙食も経験として生かし、給食時間を充実したものにしてほしいと願っています。

子どもたちの豊かな未来のために、栄養も楽しむことも学習してほしいこともいっぽい詰め込んだ給食ですが、その一端を担う栄養士として教職員と連携を図り、献立作成や食育活動、給食指導によりいっそう励んでいきます。

おおたの学校保健だより83号

発行 大田区学校保健会

(大田区教育委員会事務局学務課内)

電話(5744)1431

編集 大田区学校保健会広報委員会