

# おおたの 学校保健だより

No.85

大田区学校保健会

- 小児の過敏性腸症候群に松尾康正 … 1  
ついて
- 色覚異常について古谷恵里 … 2
- 小児のめまいについて井田裕太郎 … 3
- スポーツと歯の健康が関根陽平 … 4  
つくる子どもの成長
- 感染症予防のために奥田亮太 … 5
- 食品ロスを考える小泉満知子 … 6
- こどもの健やかな成長を小菅みちる … 7  
ささえるもの
- 今日もちょっと寄ってお横道由貴 … 8  
くか
- 魔法にかけられて渡邊亜優 … 9
- 学校給食を活用した田原恵 … 9  
食育の推進

## 小児の過敏性腸症候群について

東調布第三小学校 学校医 (内科) 松尾康正

朝の登校前に腹痛を訴えたり、授業中に頻繁にトイレに行くお子さんに心当たりがありませんでしょうか。彼らの多くが過敏性腸症候群 (Irritable Bowel Syndrome: IBS) です。IBSは腹痛や排便異常 (下痢・便秘など) が慢性的または反復的に続く疾患で、小学生で1~2%、中学生で2~5%程度と報告されていますので、稀な疾患ではありません。

IBSは、おなかの症状はありますが大腸などの臓器そのものの構造的な異常がないことが特徴で、そのメカニズムには「脳腸相関 (のうちょうそうかん)」が関与していると言われていています。脳腸相関とは、脳と腸が自律神経やホルモンなどを介して互いに影響を及ぼす関係性のことです。ストレスなどの脳からの刺激が腸の症状を誘発・増悪させ、排便の異

常や腸内環境の乱れが脳に影響して不安感を増します。真面目な性格の子に多く、遺伝的な要素や腸内細菌も関与していることも徐々にわかってきています。

小児のIBSでは、授業中の腹痛や頻繁なトイレの使用が学校生活に影響を及ぼし、保健室利用や授業の欠席が増えることにつながっていきます。テスト前に悪化したり、休日や夏休みには症状が軽くなる子もいます。

内服薬での治療は一定の効果が期待できますので、かかりつけ医とご相談いただくのも一つの方法です。しかしながら、薬だけで完全に治すことは現在の医療では難しいです。根本の原因であるストレスには、学業や対人関係の不安、家庭環境の変化などの心理社会的な背景が関与していること場合が多く、心因的側面を

含めた支援が求められます。カウンセラーや児童精神科・心療内科を受診いただいて改善するケースもあります。

では、我々周囲の大人たちはIBSの子にどのように接するべきでしょうか。IBSの症状は目に見えにくく、外見上は元気そうに見えることもあります。本人は不安を抱えており、不安がさらに症状を悪化させます。「またトイレ？」などの無意識の一言が子供の不安を強めることもありますので、決して「仮病」扱いをせず接してあげてください。ご家庭と学校で一貫した安心感・信頼・理解を基盤とした対応が大切ですので、時には保護者と学校関係者が連携して症状や必要な対応について事前に共有することも必要かもしれません。

IBSを抱える子どもにとって、「自分は理解されている」と感じられることが、何よりの支援となります。

## 色覚異常について

大森第三小学校 学校医（眼科）

古谷 恵里

色覚異常とは正常とは異なった色の感じ方・見え方をする状態のことをいいます。そのため色の区別がつきにくい場合があります。日常生活に支障を来してしまう場合があります。お子さんに該当する色覚異常は、原因が遺伝的なもので生まれつき異常がある先天色覚異常です。日本

人は男性20人に1人、女性500人に1人とされており、X染色体に起因する母系の遺伝性疾患です。

お子さんに教えてあげたいことは、色を間違った経験を積んでいくと間違えやすい色の組み合わせが分かり、色間違いが減っていくということです。また大きな対象物をゆっくり時間をかけて見たり、明るい条件下で色以外の情報が沢山あったりする、などの良い条件が揃っていれば尚更間違えにくくなります。一方、雨が降っている、夕暮れ時、薄暗い場所、などの状況下では色を誤認してしまうことが多くなります。

色覚検査は2002年の学校保健法の改正に伴い必須項目から削除されてしまい、全国の多くの小学校で色覚検査が行われなくなっていました。必須項目から削除されてからの14年間で自らが色覚異常であることを知らないまま、就学や就職する方が増え問題が表面化してきました。私自身も航空学校や船舶学校への入学を目標に勉学に励んできた学生さんが入学直前の検査で色覚異常が判明し、ご本人と親御さんが非常に落胆されている姿を拝見して非常に辛い思いをしたことがあります。日本眼科医会の調査によれば色覚異常が発覚するまで、ご本人や親御さんですら色覚異常を知らなかったという方が半数にのぼったということです。このため文部科学省からの通知で学校保健に見直しが行われ、2016年から積

極的に色覚検査を実施されるようになりました。色覚異常のお子さんが就学、就職する場合、異常のタイプや程度によって一部の仕事に支障を来すことがあります。例えばパイロット、鉄道運転士、航海士、自衛官、警察官、大型バスの運転手などは資格試験の際に問題となります。また、色を扱うデザイナーや印刷業、画家、カメラマンなども残念ながら向いているとは言えません。現在は希望者のみに小学校4年生で色覚検査が実施される学校が多いかと思います。もし日常生活でお子さんの色の認識に疑問を持たれたり、進路を決めたりする前などには一度検査を受けご自身の色覚を知っておくことは大切だと思います。色覚異常は治るものではありませんが、ご家族、学校など周りのサポートでカバーできるものであり、社会的にも色覚異常に対するバリアフリーとしてカラーユニバーサルデザインの取り組みが始まっております。カラーユニバーサルデザインの採用が広がり、近い将来、色覚異常の人にも住みやすい世界になっていくことを期待したいです。

## 小児のめまいについて

都南小学校 糞谷中学校  
学校医（耳鼻咽喉科）

井田 裕太郎

突然ですが全校集会で倒れたり、授業中にめまいがすると訴える生徒に遭遇す

ることはないでしょうか。3歳頃までは前庭小脳機能が未発達であることも考慮されますが、成人期と違い、学童期のめまいの原因疾患は良性発作性頭位めまい症やメニエール病ではなく、起立性調節障害が多いとされています。脳腫瘍や小脳炎などの感染症、学童期のストレスからくる心因性めまいなど原因疾患は多岐に及び、複合的になる場合も多く、重大な疾患が隠れている可能性も示唆されます。

小児はまだ訴えをうまく伝えることができないことも多いため、問診が大事です。めまいの性状や持続時間、既往歴や家族歴が診断に有用です。事前に作成しためまい問診票に回答してもらい、診察に臨んでいただくこともお勧めします。

さて最近日本めまい平衡医学会では、小児前庭性片頭痛、小児反復性めまいといった疾患概念がトピックとなっています。

小児前庭性片頭痛は、簡潔に説明すると18歳未満にみられる前庭症状を伴う片頭痛です。成人と比較すると、両側性の頭痛もみられることや持続時間も成人より短く2~72時間程度となっています。現時点で確立された治療法はなく、本人家族に対する頭痛教育とともに、必要に応じて塩酸ロメリジン等の薬物療法を検討します。

小児反復性めまいは、典型的な症例では頭痛を認めず、短時間のめまい発作を反復しますが、数か月の経過で自然治癒することが多いとされています。国際頭

痛分類で小児良性発作性めまい→良性発作性めまい症と定義されていたものが、2021年にバラニー学会と国際頭痛学会で協同して定義されたものです。基本的には予後良好であると考えられていますが、一部で小児前庭性片頭痛に移行することが報告されています。本疾患に特異的な検査はなく、家族歴に片頭痛が認められることや乗り物酔いの合併が多いことも特徴です。

耳鼻咽喉科医としては、この2つの疾患と合わせて、成人と比べ小児に多いとされる起立性調節障害、心因性めまいを念頭にしっかり診断し、当科での内耳疾患に対する専門的な治療を行うとともに様々な観点から治療計画を立てていくことが重要と思われます。

地域医療を司る我々としては日々の診療の中で小児科の先生方を中心に多科連携しながら、めまいに苦しむ小児にできるだけ短期間で最善の治療を選択し、提供していくことができるよう努めていくことが重要であると考えます。

## スポーツと歯の健康が つくる子どもの成長

清水窪小学校 学校医（歯科）

関根陽平

子どもたちの成長にとって、「体を動かすこと」と「歯と口の健康」は切っても切り離せない関係にあります。走る、跳ぶ、投げるといった動作の裏には、しっ

かりと咬んで食べる力や、健康な歯ならびが大きく関係します。

まず、スポーツにおける歯の役割について考えてみましょう。力強く体を動かすためには、全身の筋肉だけでなく「咬む力」が土台になります。奥歯でしっかりと咬むことによって体幹が安定し、瞬発力やバランス感覚が向上することがわかっています。咬み合わせが整うことで走るフォームやジャンプの安定性も増し、ケガの予防にもつながります。また、スポーツ現場では歯や口のけがが少なくありません。転倒やボールの直撃、他の選手との接触によって前歯が欠けたり、唇を切ったりすることがあります。特にバスケットボールやサッカーなどのコンタクトスポーツでは注意が必要です。最近ではプロ選手だけでなく、ジュニア世代でもマウスガードを使用する人が増えています。マウスガードは歯を守るだけでなく、脳震とうの予防や集中力アップの効果も期待できます。

さらに、咬むことの大切さも忘れてはいけません。よく噛んで食べることは消化を助け、栄養をしっかり吸収することにつながります。成長期の子どもにとって、これは体づくりの基本です。柔らかい食べ物ばかりを好むと咬む力が弱まり、あごの発達や歯ならびに影響することもあります。歯と口を育てることは、スポーツで力を発揮する基盤づくりでもあるのです。もちろん、むし歯や歯ぐき

の病気を予防することも欠かせません。むし歯の痛みは集中力を奪い、試合や練習に影響します。毎日の歯みがきに加え、定期的な歯科健診を受けることが大切です。特に乳歯から永久歯に生えかわる時期は注意が必要で、この時期のケアが将来の歯並びやスポーツパフォーマンスにも関わります。

最後に、心と体のバランスです。運動、食事、睡眠のリズムを整えることで、子どもたちは心身ともに元気になります。歯と口の健康を守りながら、スポーツを楽しみ、よく眠り、しっかり食べる。この繰り返しで、健やかな成長の土台になります。スポーツと歯科は一見別の分野に思えますが、実は深くつながっています。地域や学校、家庭が一緒になって子どもたちの「体を動かす力」と「噛む力」を育てていくことが、将来の健やかな成長につながります。笑顔で元気に走り回る子どもたちのために、日々の生活の中で「スポーツ×歯の健康」を意識していきましょう。

## 感染症予防のために

新宿小学校 学校薬剤師

奥 田 亮 太

約6年前、2020年1月15日に国内で初めて新型コロナウイルスの感染が確認されました。当時の法律に基づく外出自粛や混乱は現在見られないものの、現在でも

新型コロナウイルスの感染は継続しており、この先も続くと言われております。

冬場には新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルスやロタウイルスなど）、RSウイルス感染症など、様々な感染症がピークを迎えます。

個人レベルでできる感染症対策の代表的なものが、ご存知の通り「手洗い」です。今回は手洗いについて少し深掘りしてみたいと思います。

ハンドソープとアルコールはどちらが良いの？と聞かれることがあります。目に見える汚れが手についているときや、胃腸炎のウイルスが手についている可能性があるときは石鹸と流水を使うというのが正解になるかと思えます。目に見える汚れがある場合、アルコールでは十分手指に浸透せず、本来の効果が発揮できないことがある点、胃腸炎を起こすウイルスの中にはアルコールが効きにくいウイルスがあるためです。それ以外の状況であれば基本的にはどちらの方法でも大丈夫です。ただ流水のみでの手洗いでは効果が不十分であり、流水だけの15秒の手洗いでウイルス量が元の約1/100になったのに対して、石鹸やハンドソープを用いた手洗いではウイルス量が元の約1/1000～1/10000になったという研究結果もあるようです。

では、手洗いによってどのようにウイルスを除去しているのでしょうか。

石鹸やハンドソープの主成分である界面活性剤は、水と油の両方になじむ性質を持っています。ウイルスや細菌は、人の皮脂やたんぱく質、汚れなどと結びついて手の表面に付着していますが、界面活性剤がその結びつきを緩め、水と一緒に洗い流すことで除去できるのです。特に新型コロナウイルスのような「エンベロープ」と呼ばれる脂質膜を持つウイルスは、石鹸成分によってこの膜が破壊され、感染力を失います。一方で、ノロウイルスのようなエンベロープを持たないタイプは、石鹸で直接構造を壊すことは難しいため、「こすり洗い」による物理的な除去が重要になります。

感染症予防は、社会全体での対策と同時に、一人ひとりの小さな行動の積み重ねが大切です。手洗いはシンプルでありながら、科学的にも効果が証明された最も基本的な方法です。この冬も、改めて手洗いの重要性を意識し、日常生活の中に確実に取り入れていくことが、私たち自身や大切な人を守る第一歩となるでしょう。

## 食品ロスを考える

東糀谷小学校 校長

小 泉 満知子

令和7年度から、大田区独自教科「おおたの未来づくり」を実施しています。新たな価値を創造する「ものづくり」や、

地域社会の課題を解決する「地域の創生」に取り組む学習です。

本校では、地域のスーパーをパートナーとして、社会の課題の一つである「フードロス」について考える授業を計画しています。フードロスは、大きな社会問題であり、SDGs（持続可能な開発目標）では、2030年までに食品廃棄を半減させることを目指しています。

学校での楽しみの一つに給食があると思います。一方で、残菜も気になる問題でもあります。給食の残菜は、児童生徒一人当たり年間約17kgと言われています。残菜率の全国平均は、6.9%です。本校の給食は、メニューにも工夫があり、とてもおいしいものですが、残菜率は、メニューによって10%以上になるものもあります。逆に0%近いものもあります。子どもたちに人気のメニューはカレーライス、少し甘い味のついたパンなどです。味付けは濃いものが好まれます。麺やパスタ、色が黒いひじきや緑が濃いほうれん草などは残菜率が高いです。

「いただきます。」のあいさつの後、給食を減らしたい子どもは、お皿をもってその食材の食缶に減らしに行きます。食べられる量だけ配食する工夫です。「さばの塩焼き」が提供された日に、減らす子どもが列になったことがありました。食缶には、半分減らされたさばがたくさん残りました。ところが、「先生、食べたらいしかったから減らしたけど、

増やしていいですか。」とあるこどもが言い出すと、「わたしもわたしも」と減らした分のおかわりが増え、最後には食缶は空っぽになりました。「みんなで食べるとおいしいね」とはよく言ったものです。

今後の学習では、

- どうしたら給食の残菜を減らせるか。
- 成長期にどのような栄養がどのくらい必要なのか。
- どんなメニューなら残さず食べられるだろうか。
- 苦手な食材の代わりになるものは何だろうか。

など、こどもたちから出る「問い」を基に学習を進め、少しでもフードロスや自分たちの健康に意識が向けられることを願います。

## こどもの健やかな成長を ささえるもの

大田区立石川台中学校 校長  
小 菅 みちる

学校で生徒たちと日々接していると、こどもたちの学びや成長を支える基盤に「睡眠」があることを強く感じます。

文部科学省の調査によると、中学生の平均睡眠時間は7時間半ほどとされています。しかし、本来この年代には8~9時間の睡眠が望ましいとされており、多くの中学生が必要な睡眠時間に届いていません。本校の生徒についても、夜更かしやす

スマートフォン長時間使用の影響で、授業中に集中力を欠いたり、ちょっとしたことでイライラしたりする姿を見かけます。

睡眠不足は、「勉強に身が入らない」というだけではなく、心と体の健康にも影響します。たとえば、アメリカの小児科学会は「中学生世代には8~10時間の睡眠が必要」と発表し、睡眠不足が肥満や生活習慣病のリスクを高めると指摘しています。また、国立精神・神経医療研究センターの研究では、「眠りが足りないと気持ちが落ち込みやすくなる」ことが示されています。これは学校でのこどもの様子とも重なり、改めて睡眠の大切さを実感します。

さらに、眼科の分野ではスマートフォンなどの強い光が眠りのリズムを乱すことが指摘されており、歯科でも眠っている間の歯ぎしりや顎の不調との関係が取り上げられています。睡眠は学習面だけでなく、体や心の安定に直結しているのだと改めて強く思います。

本校では、保健だよりを活用して「寝る前は照明を落とす」「夜は寝室にスマホを持ち込まない」など、すぐにできる工夫を紹介しています。また、生徒会で作成した「石川台中学校SNSルール」では「SNSを使う時間、場所などを家族で話し合う」として、自分の生活を見直す努力も続けています。こうした取り組みを通じて、こどもたち自身が自分の睡眠

を大事にできるようになってほしいと願っています。

とはいえ、学校だけで解決できることには限界があります。学校・家庭・医療が協力し合うことで、子どもたちは安心して眠り、健やかに成長していくことができるでしょう。学校は、これからは「よく学び、よく遊び、そしてしっかり眠る」生活を支えていけるよう、努めてまいります。

## 今日もちょっと 寄っておくか

大森第一小学校 養護教諭

横 道 由 貴

思いがけず学校保健の場に足を踏み入れ、約18年が経とうとしています。大田区に着任して9年、あまり深いことを考えたことはありませんでしたが、この原稿依頼を頂き保健室という存在に思いを至らせてみました。

現代医学の進歩により非常に正確な診察、診療がなされるようになっていと感じます。実際にそうだと思いますし、必要な情報も検索すればすぐに手に入れることができる時代です。養護教諭としての経験が長くなるにつれ、「うまく」対応できることは増えていきます。にも関わらずあまり手応えの感じられない、経験による慣れや、機械のような正確さだけでは対応できない難解な領域が年々増えているという感覚があります。この

言いようのない感覚は何なのだろうと、ふと考えることがあります。答えはまだ出ていません。

さて、今のわたしの日常は校門で子ども達、お子さんを送っていらした保護者や地域の方々と挨拶を交わすことから始まります。校長先生や当番の先生方も一緒です。保健室を空けて毎朝通学路に立ち季節の移ろいや気候を感じる事ができる、そんな平和を日々噛みしめています。保健室は、休み時間になるとたくさんの子どもたちが出入りしています。来室者が多くないとき、緊急対応が無いときはいつでもおしゃべりをしにおいでと伝えています。今は高学年の子どもたちがK-POPのことを教えに来てくれています。流行にとっても疎いわたしに、あまりにもまずいからとおすすめのグループや曲のリストを作り、聞きやすいように曲順も考えてくれます。夜にYouTubeで勉強して次の日に感想を報告しなければなりません。まさか全部同じ曲に聞こえちゃうとは言えませんので、急に口数が少なくなりつつも何とか感想を述べています。そして、その子達の進学、夢、そのために今頑張っていることなどたくさん話をしてくれます。困ったときには、深刻になる前に気楽に頼ってくれる関係を築けると良いなと気にかけています。

学校は子どもたちが社会に巣立つための通過点の一つですが、保健室での小さな関わりの積み重ねが、子どもたちの人

生で役に立ったらうれしいなどの思いがあります。「用は無いけど今日もちょっと寄っておくか」と思える、そんな保健室でありたいです。

## 魔法にかけられて

大田区立石川台中学校 主任養護教諭  
渡 邊 亜 優

教員になってから、生徒の前で話をする機会が度々あります。元々前に出て話すことが苦手な私は、毎回悩みながら、とりあえずそれらしく考え抜いた言葉を持って臨んでいます。しかし悲しいことに、準備して持って行った台詞はたいてい生徒の耳を右から左へ通過。あとから「あのときこう言ったの覚えてる？」と聞いてみても覚えている生徒なんてほほいませぬ。こんなもんですよね。一方で、個別に話しをしたことは、私の方が「そんなこと言ったっけ？」と思うようなことが多々あります。卒業生に久しぶりに会ったとき、「先生があのととき気にかけてくれて救われた」と話してくれたり(この件はさすがに覚えていましたが)、「あのとき叱られた意味が今はわかります」なんて言われたり。何気なくした会話を覚えていてくれたとき、当時の自分がしっかりと生徒に寄り添っていたか振り返り、気が引き締まります。私自身も、中学生のとき先生から言われた心に残るうれしい言葉があります。おそらく先生

は中学生の私を喜ばせようなんてちっとも思わずに言った言葉だと思いますが、その言葉が間違いなく当時の私を励まし、自信を持たせてくれました。何年経っても前向きに響き続ける、それはまさに“魔法”にかけられた感覚です。反対に、友人との関わりの中で、思い出すだけで悲しくなるような言葉をかけられたこともありました。言葉選び次第で私たちは“良い魔法”も“悪い魔法”もかけられるのです。生徒たちもこれから多くの人とかかわる中で、心ない言葉を浴びて傷つくことがあるかもしれません。それでも暗い闇に飲まれるのではなく、明るい方へ自分の力で歩いて行けるよう、ポジティブな言葉をたくさん撒いて一人でも多くの生徒を魔法にかけ、強く健康な心を育んでいきたいです。苦手なことが多い私ですが、他人の様々な言動を敏感に感じ取る中学生に寄り添う者として、一人一人の関わりと「ことば」を大切に、前向きになれる保健室づくりを続けていこうと思います。

## 学校給食を活用した食育の推進

東調布第一小学校 栄養士  
田 原 恵

学校給食は児童・生徒の健全な心身の発達に資する栄養源としての役割にとどまらず、「教育活動」としての側面も大いに期待されています。

今年度、大田区小学校学校給食部会では「心豊かな児童育成～持続可能な食生活への関心を高め、実践しよう」というテーマで研究を進めております。献立作成グループ、教材研究グループ、授業実践グループの3つに分かれ、個々の専門性をより深め、児童に還元できるよう活動しております。私が所属する教材研究グループは、令和8年1月末に実施される「おおたく学校給食大作戦！」に向けて活動しています。大田区生まれの「揚げパン」、平成7年頃に大田区の栄養士によって考案された「たこぺったん」、大森の「のり」をより深く知ってもらうための教材（プレゼンテーション資料）を作成しています。こどもたちが現在の給食に対して更に親しみをもち、自分の住んでいる地域や時代背景に思いを馳せられるよう取り組んでいきたいと考えています。

また、令和6年度より東邦大学と連携して、「未来を創り出す『食』プロジェクト～人も地球も健康になる食を考える」というテーマのもと、減塩・偏食改善（食物繊維増）を目的とした給食献立の共同研究・開発を行っています。減塩については、無塩パンの活用をしたり、食塩・醤油の使用量を減らしたりしています。また、にんにく・しょうが・ねぎ・カレー粉など香りの強い食材を取り入れたり、旨味を活用したりして、嗜好性を高め満足感を得られるようにしていま

す。また、偏食改善については児童が苦手とする「きのこ」「海藻類」をおいしく食べられるよう工夫を凝らし、食物繊維が多い食材を積極的に活用するための工夫を取り入れています。東邦大学・大田区保健給食担当・モデル校栄養士と連携し、大田区全校で献立が実施できるよう、栄養価はもちろん味や見た目、量、組み合わせ等を検討しています。

大田区では学校給食を活用した食育の推進に取り組むことで、学校給食が担う役割の多様化に対応しています。今後、学校においても食育リーダーや栄養士が中心となり、学校給食を活用した食育をより一層充実させるよう努めて参ります。

#### おおたの学校保健だより85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