

令和6年度 玉ノ岡中学校区学校保健委員会だより

令和7年1月28日

12月20日（金）に北部交流センターにて、玉ノ岡中学校区学校保健委員会を行いました。この会では、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方から御指導いただき、町担当者・保護者・学校職員を交えて、玉ノ岡中学校区の児童・生徒の健康について考えます。また、今年度は、スリープマスターエキスパート坂部義人様に「快眠セミナー より良い眠りのためのヒント」という題材で御講演いただきました。

紙面では一部となってしまいますが、委員会の内容を御紹介させていただきます。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方より



○七郷小学校医 渡辺浩二先生



- ・新体力テスト結果で握力が低値ではあるが、練習することで数値は上がると考えられる。
- ・修学旅行前に旅行中の生理を避けるために来院することがある。その場合は、早めの受診と2～3か月の月経の状況を把握してから相談していただくとありがたい。
- ・HPV ワクチンは小6から高1と1997年4月2日～2008年4月1日生れの過去に合計3回の接種を受けていない人が接種対象になっている。利点、欠点を確認して接種を検討してほしい。

○志賀小学校医 清水俊男先生



- ・インフルエンザが流行している。ほとんどA型である。飛沫感染をするため、相手と1～2m離れると良い。発熱直後は検査しても反応が出にくいので、38℃以上の発熱で12時間経過してから受診し検査した方が、反応が出やすい。タミフルは発熱後、48時間以内に服用すると効果がある。熱が出て、翌日に受診するとタイミングが良い。合併症で脳炎になることがある。重症化を予防するためにも予防接種を心掛けてほしい。
- ・溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症は落ち着いてきている。手洗い・うがいをして感染症予防してほしい。

○玉ノ岡中学校医 野崎達夫先生



- ・小・中学生のスマートフォン利用者が多い。睡眠への影響は大きく、寝る前に使用するとブルーライトを浴びることで脳を活性化させてしまうので、睡眠の障害となる。犯罪などに巻き込まれることがないように、使い方やルールを確認するなどして、家庭で管理してほしい。

○志賀、七郷小学校、玉ノ岡中学校 耳鼻科医 野崎 信行先生



- ・HPV ワクチンは、口腔がん・喉頭がんを予防できる唯一のワクチンなので、検討して接種をお願いしたい。
- ・ヘッドホン・イヤホン難聴は、知らないうちになっていることが多い。大きな音で聞く習慣が若ければ若いほど、難聴にも早くなってしまう。治療法がないため、できるだけ大きな音を耳に入れないことが大切である。使用時間は、週40時間未満で1時間に1回は耳を休めるようにし、最大音量は、大人80dB以下・子ども75dB以下を守り、イヤホンはできるだけ利用しない。利用する場合は、ノイズキャンセリングの機能がついているものがよい。

○志賀小学校 歯科医 柴田 喜一先生



- ・新型コロナウイルス感染症が流行している時期は、昼休みの歯磨きがなかったので、歯肉炎が増加した。流行が落ち着いてきた最近では、歯肉炎がかなり減ったように感じる。
- ・フッ化物洗口を推奨したい。
- ・歯・口の健康に関する標語・ポスターコンクールについて、啓蒙活動にもなるので、ぜひ応募してください。

○玉ノ岡中学校 薬剤師 岡勢美子先生



- ・薬物乱用・オーバードーズなど薬の過剰摂取は、嵐山町・小川町など身近でも見られる。両町の中学校を対象に薬物乱用防止教室を実施した。
- ・良質な睡眠をとるために、カフェインが多く含まれているエナジードリンクは、中学生までは1日1本までとしている（横浜市）。

講和「快眠セミナーより良い眠りのためのヒント」

講師 スリープマスターエキスパート
坂部義人 様

○睡眠不足大国はどこ??

日本の眠りの時間が短い。(7時間22分)

健康づくりのための睡眠ガイド2023では51.9%の人に不眠症の疑いがある。69.5%の人に眠りの不満がある。

○年齢とともに睡眠リズムが変化する

生まれたばかりの赤ちゃんは一日中寝たり起きたり。3~5歳頃から大人の睡眠リズムに近くなり、脳の休息をとるように。そして高齢になると、乳幼児に近い睡眠リズムになり、眠りが浅くなる。(出典:『睡眠の臨床』大熊輝雄)

○睡眠不足の人はパワーナップ(仮眠)を活用しよう!!

~仮眠は『さぼり』ではない。チャージの時間!!!~

効果的なパワーナップの方法

- ① 時間は15分程度
- ② 姿勢は完全に横にならない
- ③ タイミングは12~15時頃までに!
- ④ 昼寝前にカフェインを摂取する



実際に眠りにつけなくても、目を閉じる+心地よい音や香りの中で身体を休めることで、十分なリフレッシュ効果が期待できる。

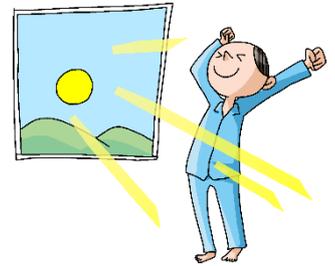
○知らないうちに乱れている!?体内時計を整えるカギは・・・

*1日の身体リズム サーカディアンリズム(体内時計)・・・約24時間より少し長い周期

*地球リズム・・・24時間

サーカディアンリズムと地球リズムのずれは朝の光でリセット!!

★眠りの浅いときに目覚ましをセットすることで起床しやすくなる!!



○睡眠時の姿勢は??

- ・寝返りを打ちながら仰向けと横向きを適度にとることが大切。
- ・腰が痛い人は、固い布団を使用している傾向がある。しかし布団が柔らかすぎると今度は肩が痛くなる場合もある。固すぎず、柔らかすぎず自分に合った布団を選ぶと良い。
- ・理想的な寝姿勢をサポートするのはマット選びが重要。血流を妨げないことが大切。気温差のある部屋では、低反発マットは固くなってしまっているので、向かない。頭から背骨が、立っているときの姿勢のようにまっすぐになるのが理想。

○今夜からできる快眠のポイント

- ・まくらの正しい当て方は頭と肩を当てる。3点で支えることで体が楽になる。
- ・まくらを当てたときに、まくらを感じないものの方が良い。
- ・ストレートネックの場合は、柔らかめのまくらが良い。
- ・まくらは幅70cmのものを使用すると寝返りが楽になる。
- ・今使用しているまくらが快適でないときは、5mm高さを上げてみることで快適になるかもしれない。まくらの両側にタオルをおくことで調整できる。
- ・いびき→まくらでは解消されないので、医療機関へ。
- ・冷え→電気毛布を使用すると汗をかいて体を冷やさないという指令が出るので、寝る前にコードを抜くと良い。
- ・横向きで寝るとき→体の右側を下にして寝ると胃の消化を助ける。腸に良い。呼吸しやすくなる。また、呼吸が深くなる。
- ・途中で目が覚める→二つ理由がある①生理現象(トイレに行きたくなる)②寝汗によるムレ ②の改善方法としては、掛布団の下にタオルケットを使用することで、湿度調整ができる。
- ・子どもに合ったまくらはいつから選ぶか→小学生から選ぶと良い。高さ調整機能がついたものを使う。



○保護者の方の感想

- ・普段聞けない校医の先生からの話も聞けて、インフルエンザ予防やむし歯予防をもう一度見直そうと思いました。
- ・寝具の整え方や短い昼寝が重要という話、寝る時の姿勢、呼吸など多方面から快眠のためにどうすれば良いか学ぶことができました。
- ・質の良い睡眠がもたらす影響や睡眠不足がもたらす影響を知ることができて、とても参考になりました。パワーナップも取り入れてみようと思います。アロマなど使ったり、寝る環境を見直したりしていきたいです。

御参加いただきましたみなさま、ありがとうございました。また、来年度の御参加もお待ちしております。