

ほけんだより

～学校保健委員会報告～

令和4年 2月10日(木)
港区立高松中学校 保健室
養護教諭

2月に入り、オミクロンの流行拡大が収まる気配が見えません。私たちに出来ることは、引き続き予防に努めることが大切です。



学校保健委員会を行いました！

2月3日(木)、本校会議室にて、学校保健委員会を行いました。学校医の先生方、PTA 会長にご出席いただき、高松中の生徒の健康状態や定期健康診断の結果などについて話し合いました。

◆鈴木先生(内科)より

情報が正確ではないので困っている。無料の検査が始まりましたが、人が殺到し検査キットが不足している。

生徒たちに与える心の状態が心配している。女子高生の自殺が増えている気がして心のケアが重要だと考えています。陽性者の9割以上は無症状で、1割は風邪症状。

◆古野先生(眼科)より

コロナによる目に与えている悪影響の近視化が、2020年を境に世界的に増えている。コロナ禍におけるステイホームの影響。

高松中の場合、男子より女子の方が、視力が悪い結果となりました。

目が悪くなる原因は、スマホの使い過ぎや、メガネの度が合っていないのにつけ続けたり、見えにくくなっているのに受診しなかったりすると、もっと悪くなる可能性が高い。

日本眼科医会作成「ギガっこ デジたん」

- ・正しい姿勢、画面までの距離、画面の反射等の注意点
- ・30分に一回20秒間遠くを見て目を休める
- ・画面に集中しすぎると瞬きを忘れがち。ドライアイ予防に「瞬き」
- ・昼間2時間の外遊びをして、ブルーライトを浴びる
- ・夜間のブルーライトは、睡眠障害の原因となる。就寝1時間前にはスマホを控える

◆林先生(耳鼻咽喉科)より

滲出性中耳炎が、少なくなってきた。

花粉の時期に薬を飲んで対応することが多いが、貼るヒスタミンができた。抗ヒスタミン剤が効かない人も増えてきている。

今年の花粉は、例年の1.5倍くらいとありますが、今のところそんなに増えていない。

鼻水とくしゃみは、一般的に抗ヒスタミン剤だが、飲むと眠くなる。

最近出来た貼るヒスタミン剤で、眠気対策に使えるのではないかな。

免疫療法

2～3年続けなければならない。始める時期は5月ごろから。



裏面へ

◆海老根先生(婦人科アドバイザー)より

小中高生の生理痛で受診する人が増えている。保護者の中には、薬の服用について心配されている方も多い。市販薬は2時間ぐらいしか効かないので、薬は問題ないのでぜひ婦人科を受診して処方してもらってほしい。

修学旅行や、受験等で月経日変更したい時は、早めに相談してほしい。人によっては、薬で気持ちが悪くなることや、体質的に合わないこともあるので、その人に合った薬の相談に来院してほしい。