

ほけんだより 2月

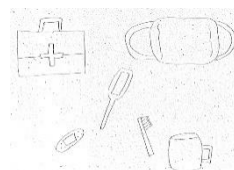


令和7年2月4日
こやの里特別支援学校保健室

～学校保健委員会 報告～

1月16日に学校保健委員会が行われました。当日ご出席いただいたPTA執行部の方々ははじめ、開催にありお手伝いいただきましたみなさま、ありがとうございました。

事前に保護者の方より募集した質問事項について、学校医の先生方からのご回答を掲載しています。参考にしてください。



内科（横井先生）

Q：自分で、歯磨き、鼻をかむ、爪を切るようにするために、どのように練習すればいいか教えていただきたいです。【中1】

A：歯みがき、鼻かみ、爪切りは、いずれも「やれば気持ちが良い」「きれいにしておきたい」などと思っていな
いと、自発的には難しいでしょう。歯磨きを口腔内の感覚過敏で嫌がる場合は、歯ブラシをくわえる練習か
ら始め、自分の指にガーゼを巻いて指みがきで慣らすのも良いかもしれません。

鼻かみの練習は、鼻息でティッシュを飛ばすと良いと思われませんが（鼻から呼吸を出す練習）、鼻から息を
出す変な癖がついてしまう可能性もあります。

爪切りは手先の調整が必要なので、周囲の大人が手伝うか、爪やすりを使うと良いでしょう。

Q：咳が1ヶ月以上続き治りません。咳喘息なのでしょうか。どのような治療が必要ですか。【高2】

A：咳喘息は、喘息治療薬（気管支拡張剤など）が咳症状に効果がある場合、診断となります（喘息治療薬が
効くかどうかで判断します）。咳喘息（喘息）の他に、長引く咳の原因としては、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎、
受動喫煙、喉頭アレルギー（喉が敏感）などがあります。抗アレルギー薬や抗生剤による症状の改善の有無
や、診察所見から判断します。治療は、内服薬や吸入薬を継続的に使用します。

Q：病院への恐怖心が強く、受診ができない（体が大きくなり、力も強く、嫌がると母の力では間に合わない
のと、病院から逃げ出してしまう）ので診察や検査、予防接種が受けられず大変困っています。何か良い
対応があればお聞きしたいです。【中1】

A：（1）動画や写真を用いて、病院や診察室について予告したり、家族の受診時に同席するだけを繰り返すな
ど、病院・診察室・医師などに慣れさせる。病院に行っても不快なことはされない経験を増やす。

（2）皮疹や喉の写真・動画を持参するなどして、直接の診察行為を最小限にする。必要最小限の診察、検査
だけにとどめ、不安を強めない。

（3）事前に病院と相談し、来院患者の少ない時間帯など、行きやすい受診時間帯や環境を調整する。

Q: 骨を強くするための方法を教えてください。

- A: ①運動（ジョギングやダンス、スクワットなど体重負荷をかける運動）
②日光を浴びる（ビタミンDの生成）
③バランスの取れた食事（一例としてカルシウム：乳製品、青魚、ほうれんそう）



眼科（山池先生）

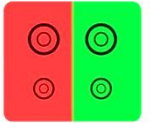
Q: 一般的な色覚検査では検査が難しい場合、他にどのような検査方法がありますか。【中2】

A: 色覚異常は遺伝で発現します。両親の親族で色覚異常の方がいない場合は、発現する可能性は低いです。また、男の子は1/20人、女の子は1/500人の確率で発現します。
検査できない場合は、家族歴などから推測します。

Q: 目が悪くなると、ずっと視力が低下していく子と、ある程度で低下が止まる子がいるように思います。その違いは为什么呢。【小5】

A: なぜ近視が進行するかはよくわかりません。遺伝と生活環境が関与すると言われています。最近、こどもの近視が増えています。ゲーム・スマホ・タブレットの長時間の利用は控えるようにしましょう。

Q: 眼科で視力検査をすると、最後に赤と緑どちらがはっきり見えるか聞かれますが、これは何を検査しているのですか。赤と緑のどちらがはっきり見えたほうがいいのでしょうか。



A: 矯正レンズが適正な度数かを確認しています。赤がはっきり見えると低矯正、緑がはっきり見えると過矯正となります。一般的にはやや低矯正で合わせるので、赤がはっきり見えるレンズが良いとされています。

耳鼻科（谷口先生）

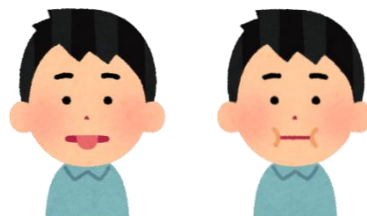
Q: 耳そうじをさせてくれず、自宅では難しいのですが、耳鼻科に連れて行くべきでしょうか。また、耳鼻科で耳そうじをしてもらう場合、どれくらいの頻度で通院すればよいですか。【小1, 小6】

A: 耳垢は古くなってはがれた皮膚や皮脂であり、ほとんどは耳の自浄作用で自然と外に押し出されます。耳の穴が耳垢で塞がってくるようなら綿棒で除去してみてください。ただし、家庭での耳そうじは手前の見える範囲のみ行ってください。硬くて除去できない場合や、嫌がる場合、奥のほうに耳垢がある場合は耳鼻科を受診してください。

Q: うがいの練習方法を教えてください。(水を口に含めても、吐き出すことができません。)(小1)

A: 繰り返し練習を重ねることが大切です。

- ① 口の中に水を含んで「ベー」と声を出して水を吐き出す練習をする。上手に水を吐き出せなくても大丈夫です。
- ② 水を口にためておく練習をする。
- ③ 口をすばめてペッと吐き出す練習をする。

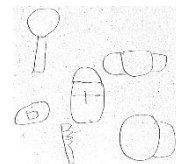


Q: 頻繁に鼻が詰まっているのですが、鼻をかむという概念が理解できないようです。親がお手本を見せても模倣しません。よい練習方法があればご教授ください。【高1】

A: 片方の鼻を指で押さえて、口で息を吸って、ゆっくり空気を鼻から吐き出す、これを繰り返し練習し、ティッシュを使って実践してみてください。なかなか難しいですが、あきらめず繰り返し練習をしましょう。

Q: 耳掃除はいつから自分でさせていいのでしょうか？自分でやりたくなかったのか、綿棒で耳掃除をしようとしていました。【中1】

A: こども自身で耳そうじをすることはおすすめしません。ひとつめの回答にも記載した通り、家庭で耳そうじをする場合は、手前の見える範囲のみ行ってください。



歯科 (杉本先生)

Q: うがいの練習方法を教えていただきたいです。(水を口に含めても、吐き出すことができません。)(小1)

A: 個人差がありますが、反復練習だと思います。洗面台で少量水を含み、そのまま下向いて「あ〜」と声を出してみる、少し出来るようになれば塩水を入れて試してみるなどで練習してみてください。

Q: 口を「あー」と開け続けることはできますが「いー」の状態では上下の歯を揃え続けることが難しく、歯の前面が上手く磨けません。どのように練習したら良いですか？【高1】

A: 小刻みにカチカチと動かしながらかみ磨いてみてはどうでしょうか。仕上げ磨きもしてあげてください。こどもが仰向けで寝た状態で、親が頭側から被さるようにすると見やすいです。「いー」の口ができなくても、上唇を持ち上げて歯ブラシを入れると磨きやすくなります。

Q: 歯科検診時のむし歯の判断基準を教えてください。【高2】

A: 基本、学校保健会で定められている指標は実質欠損(穴が空いている)がある場合となっています。ですが、多発う蝕罹患者(たくさんむし歯がある人)の場合や放置すると危険とされる場合には、咬合面の裂溝(歯の溝)う蝕や歯頸部(歯と歯茎の境目)の白斑しているう蝕についても、検診時の個々の先生の判断でチェックをいただいています。学校の健康診断では、疾病や異常の疑いがあるかどうかを選び出すクリーニング検査で、確定診断を行うものではありません。

虫歯は奥歯の溝や歯と歯茎の境目にできやすいため、歯ブラシの先を使って、小刻みに磨くと良いです。歯と歯がこすれることである程度汚れは落ちますが、歯が抜けていたり、噛み合わせが合っていないと、自浄作用が落ちるため、奥歯までしっかり磨くよう意識しましょう。

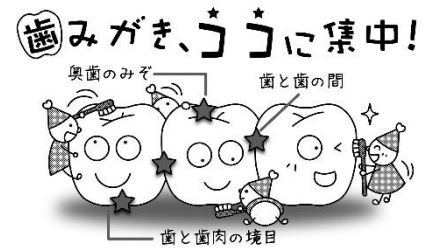
Q: 常に口が開いていて、口を閉じるように声かけをしています。【高1】

どんなトレーニングが有効でしょうか。【高1】

A: 常に口呼吸をしているのではないのでしょうか。耳鼻科で鼻の通りを見てもらってもよいと思います。

Q: 歯磨きのしかたを教えてください。(磨く順番、磨き方や歯磨きにかかる時間など)

A: 学童期と歯周病患者や歯周病予防としては、磨き方や歯ブラシの当て方は変わります。歯周病患者の場合は、歯と歯肉の間に歯ブラシを45度にあて歯肉の溝を主に磨きます。
学童期は、歯周病のリスクの少ない時期なので歯ブラシを必ず歯にあて磨き方を推奨しています。どのような磨き方でも構いませんが、前歯部は歯の付け根の磨き残しがないように気をつけましょう。奥歯は側面も届くように磨きましょう。歯並びが悪いと自浄作用が落ちるので、歯と歯がかみ合わないところは特に歯ブラシがあたるようにしてください。



薬剤師 (古崎先生)

Q: 錠剤、カプセルを上手に飲む方法を教えてください。水ばかり飲んでずっと口の中に残っています。【小1, 中1, 中3】

A: 固形の薬を飲むときは、ややあごをひいて飲むと、のどに引っ掛かりにくいですが、錠剤は舌の先から真ん中、カプセルは舌の奥に置くとスムーズに飲み込めます。口の中が乾いているとひっついてしまうので、少し水などで潤しておくといいでしょう。薬が大きいときは錠剤なら割っても大丈夫かなど確認してください。

Q: 病院への恐怖心が強く、受診が出来ないため、風邪や発熱の時は市販薬を使っています。小児用では年齢が合わなくなりました。大人用は錠剤やカプセルで飲むことができません。どうしたらいいでしょうか。【中1】

A: 市販薬は錠剤やカプセルは多いですが、ドリンクのような水薬になっているものや粉薬もありますので購入時に薬剤師にご相談ください。



Q: 抗生物質や漢方など、飲みにくい薬の上手な飲みませ方がありますか? 【小6】

A: 市販の服薬補助ゼリーに混ぜて服用する方法が、一番よく行われている方法だと思います。

薬によって苦みの出方は違います。例えば、クラリスロマイシンドライシロップをジュース(オレンジ、リンゴ)やスポーツドリンクに混ぜると苦みが強くなりますが、ココアやチョコレート系の食品と混ぜると比較的服用しやすいです。

また、満腹時は避けて食前に服用してもいいでしょう。薬剤師に相談してみてください。

Q: 生理前に服用できる漢方薬にはどのようなものがありますか。【中1】

A: 漢方は服用する方の『証』を診て使いますので、誰もが同じ薬剤で効果が出るとは言いきれません。生理前のPMSに対して服用する時は、どんな症状があるかを処方される医師に、購入の場合は薬局薬剤師に伝え、ご相談ください。

質問をお寄せくださった皆様、ありがとうございました。

