

# 学校保健委員会だより

令和2年 10月 5日  
京都市立嵯峨野小学校

秋冷の候、保護者の皆様におかれましては、ますます健勝のこととお慶び申し上げます。

平素は、本校の教育活動にご理解・ご協力いただき、誠にありがとうございます。

さて、毎年7月に開催していました学校保健委員会ですが、今年度は開催見送ることとし、校医の先生方から新型コロナウィルス感染症による新しい生活様式に関するご助言をいただきました。教職員から出てきた質問にもお答えしていただいておりますので、それも含めてご一読ください。

R元年度京都市身体発育統計平均値

	身長(cm)		体重(kg)	
	男	女	男	女
6	116.5	115.4	21.1	20.6
7	122.5	121.5	23.9	23.4
8	128.3	127.1	27.1	26.2
9	133.7	133.3	30.4	29.6
10	139.1	140.0	34.0	33.6
11	145.1	146.8	38.1	38.7

R2.6 嵐山小身体発育平均値

	身長(cm)		体重(kg)	
	男	女	男	女
6	117.1	118.0	21.3	21.8
7	122.1	121.6	24.2	24.3
8	128.4	128.6	26.7	27.4
9	133.8	134.3	32.3	31.3
10	140.3	141.6	36.6	34.4
11	143.4	145.6	37.4	36.3

R2.1 学期視力検査結果集計

学年	検査人数 (矯正)	A (1.0以上)	B (0.9~0.7)	C (0.6~0.3)	D (0.2以下)
1年	96	80	8	8	0
	3	1	1	1	0
2年	96	73	3	15	5
	6	2	3	1	0
3年	83	62	3	13	5
	8	2	1	4	1
4年	113	88	6	14	5
	16	7	1	7	1
5年	79	58	4	13	4
	21	7	4	10	0
6年	64	40	3	16	5
	32	9	6	15	2

## 歯科 秋田先生

学校歯科医の立場から

今年に入り、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るうという未曾有の事態に、どなたも不安を感じられていることと存じます。

歯科医としての立場からお話できることは、口腔内の清掃状況を良く保つということは、感染予防の第一歩であるということです。歯磨きはもちろん、うがいを習慣付けることは感染予防対策としては意義深いものであるといえます。新型コロナウイルスはまだ未だ未知なウイルスではありますので薬効成分として有効なものは確定されていませんが、日常的に使用できる範囲の歯磨き粉やうがい薬で良いので、こまめに口腔衛生状態を良く保つということが大事です。

とはいえ、歯科受診してまで専門的な歯のクリーニングをする必要があるのか?と問われた場合、その時の感染拡大状況やご年齢や医院の感染対策の度合いなどによって、どなたも判断が分かれるところとなるでしょう。実際に4月後半においては日本歯科医師会から不要不急の歯科治療においては延期する事が望ましいという判断が出た時期もありました。ですので、歯科受診する際には、感染拡大させない最低限のマナーを意識しながら、それぞれの医院が求める感染拡大予防策にお応え頂きながらの受診をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により春の学校検診はできず、お子様の健康状態の把握に不安を感じられている保護者の方も多いと存じます。歯科的には、小学生年代において我慢できないほどの痛みを伴う症状としては、虫歯関連のものがほとんどかと思います。したがって、お子様においては、痛みを伴う虫歯では感染予防対策をしっかりとした上で受診することをお勧めしますし、感染予防対策としての歯磨き、うがいはご家庭にて徹底されることをお勧めします。

新型コロナウイルス感染症との戦いは、まだまだ長い道のりであると予想されております。口腔内の良い衛生状況を保ち、免疫力を高めてコロナに打ち勝てるよう、皆さん頑張りましょう!

## 眼科 松本先生からの回答

「児童の視力が悪くなつて、黒板の字が見えにくいついう場合、眼鏡は勧められないのでしょうか? (座席が固定で困るので・・・)」の質問について

視力不良の場合勿論眼鏡を勧めることはあります。黒板の字が見えにくい場合の対応としては主に2通り考えています。1つは眼鏡装用です。これは眼鏡の社会的適応といい、医学的に必要な眼鏡矯正ではありません。近視がある程度強く裸眼視力が不良の場合に当て

はまると思います。もう一つは座席の前方への移動です。前者の逆で、近視がある程度以下で裸眼視力が悪くない場合に当てはまります。眼鏡の社会的適応の場合、患児やご家族の希望も無視できません。教室での座席選択の自由度なども含めて総合的に判断するということになります。眼鏡装用についてはあくまでも推奨であって、強制ではありません。

#### 「子どもの姿勢の悪さの視力への影響についてあれば教えてください。」の質問について

視力への影響を近視の進行と考え回答いたします。学童期の近視進行メカニズムは未だに明らかにはなっていません。近見時の眼球と対象物との距離が近ければ近いほど、近視の進行に影響すると考えられますので、姿勢が悪くその距離が近くなりすぎる場合には、姿勢が近視進行に影響する可能性があるということになります。姿勢も無視できませんが、現代ではデジタルデバイス（スマホ・パソコン・ゲーム）の使用過多が、近視進行の最も大きな後天的要因と考えられていると思います。

#### 耳鼻科 森戸先生からの回答

##### 「耳垢が気になります。子どもの耳そうじのタイミングや気を付けることを教えてください。」の質問について

耳垢は普通は外耳道の中ほどで作られ徐々に外へ送られて出てくるようになっているので、乾いた耳垢の人は（多くの日本人はこのタイプです）耳の中をのぞいて耳垢が見えたら耳かきでかき出すようにすればすぐ取れます。1か月に1回ほどで充分で、耳垢も保護する役目があるので、取りすぎはよくありません。又、アメ状の耳垢の場合は綿棒で押し込まないように外へかき出す感じでとってください。

##### 「新型コロナウイルスに限らず、感染症拡大予防のため、学校生活や教室（学習）環境で、徹底することや注意することを教えてください。」の質問について

新型コロナウイルス感染症は無症状の人も多くやっかいな病気です。だから誰もが自分の飛沫をほかの人にとばさないように、また、他の人の飛沫もかからないように気を付ける必要があります。私ども医療機関でも、熱や咳のある人はもちろん、そういう状況のない人でも待合室などで密にならないよう気を付けていますので、来院の時にはまずは症状についてお電話で相談していただき、必ずマスクをして、備えつけのアルコールで手指を消毒することをお願いしたいと思います。

#### 内科 井上先生より頂いた参考資料

##### 保護者の皆様、教育現場の皆様の奮闘を支えるために 『子どもたちを熱中症の危険から守るために』 日本小児科医会からのメッセージ

##### 「子どもの新しい生活様式（学校生活でのマスクについて）」

- ・登下校の際は、バスや電車の中、人混みではマスク  
それ以外ではマスクを外す
- 暑い、少し苦しいと感じたら早めにマスクを外す
- ・友達と屋外を歩くときはあまり大声を出さず、顔と顔を向き合わせずに話す
- ・教室休み時間ではマスク、暑く感じたら必ず外す
- ・授業中は話す機会が無い時はマスクをとる
- ・エアコンを使う時も常にあるいは少なくとも30分に1回程度の窓の換気を行う

\*このメッセージは文部科学省『学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2020.6.16 Ver.2)』に準拠し、分かりやすくまとめたものです。

\*フェースシールドは新型コロナ患者の医療に従事する医療者が使用するもので、一般的な日常生活には必要ありませんし、マスクの代用品ではありません。

#### 薬剤師 小俣先生からの回答

##### 「新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受診前に医療機関に相談してほしいことや、気を付けてほしいことはどんなことですか。」の質問について

ポイントを6つ挙げたいと思います。

##### 1.手洗い

感染者の唾液などの飛沫が落ちてウィルスが付着したところに手で触れてしまい、その手で顔を触ることで感染します。

30分に一度洗ってるから大丈夫というような事ではなく、安心できないモノに触れた都度

に手洗いを。

流水で 15 秒洗うとウィルスは99%除去できるので、しっかり洗う事も大事ですが、マメに洗う事を。

手洗いの代わりにアルコール消毒でもかまいません。  
できれば、うがい（水道水でOK）や顔洗いを。

## 2.マスク

感染者が飛沫を飛ばさないために。  
ウィルスの着いた手で顔に触れるのをブロックするために。  
マスク自体の衛生管理（洗濯や交換）はできていますか。

## 3.換気

いわゆる三密の回避です。

7月 21 日に2年1組で教室の空気検査を行いました。  
休み時間に全窓開放。授業中は欄間とドアと窓を各 10 センチ解放。  
エアコン（換気機能無し）使用。廊下の外窓は全開放。

その状態で二酸化炭素濃度の推移を空気の汚れの指標として測定。  
通常時間を追うごとに二酸化炭素の濃度が上がるのですが、上記のように換気を行った結果、授業始まりと終わりとは同じ値を示し、濃度が上がることはませんでした。  
外気温 29.1°C の日でしたが、教室は換気していてもエアコンで 26.4°C～27.1°C にコントロールされました。

この結果から、教室換気は窓と戸を各 10 センチずつ開ける方法で行って下さい。

## 4. 大声で騒がない

マスクをしていても大声で騒いだりすると隙間から多くの飛沫が飛び散ってしまいます。

## 5. 拭き掃除（消毒）

ドアノブ・トイレなど多くの人が触れる場所に付着したウィルスはそのままだと数日は感染力があるので、やはり拭き掃除（消毒）も大切です。  
飛沫が落ちそうなところ、人が触れるところ、を中心に。

## 6.給食

5月 1 日までの全国データですが、食品（生野菜、果実、鮮魚介類を含む）で感染したという報告はありません。

給食調理は通常の衛生管理で心配ありません。

配膳は

手洗いとマスク

人との接触や机ドアノブなどモノとの接触を避け、触れた場合は手洗いか消毒

食事

マスクを外すのでガードが弱い状態になります。

食前に手洗い

向き合って食べない

食べている時には喋らない

※資料1の 厚生労働省の『新しい生活様式』の実践例』が対策の基本になっています。

資料1 「<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>」

または標題（「新しい生活様式」の実践例）でページ検索して下さい。（資料2以下も同様に）

すでにご承知の事ばかりとは思いますが、この機会に再確認して下さい。

『「消毒用スプレー」と書いて販売されているが、アルコール不使用のものがあります。新型コロナウィルスに効果があるのでしょうか？』の質問について

消毒用スプレーと書いてあれば新型コロナウィルスの消毒にも有効。とは限りません。

まず、資料2の 『消毒や除菌効果をうたう商品は、目的に合ったものを、正しく選びましょう。』をご覧下さい。

資料2 「<https://www.meti.go.jp/press/2020/06/20200626013/20200626013-1.pdf>」

①手指の消毒

流水で15秒洗うだけでもウィルスは100 分の 1 になり、ほぼ感染しなくなります。こまめに洗うのが大切！

次亜塩素酸水、次亜塩素酸ナトリウム＝塩素系漂白剤の成分（この2つは似ていますが異なるものです）は手指（肌）には向きません。

## ②モノの消毒

以下が使いやすいと思います。

塩素系漂白剤 資料3 『身のまわりを清潔にしましょう』 をご覧ください。2枚目には薄め方もあります。

資料3 「[https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327\\_poster.pdf](https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327_poster.pdf)」

家庭用洗剤 資料4 『ご家庭にある洗剤を使って身近な物の消毒をしましょう』 をご覧下さい。

資料4 「[https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0522\\_poster.pdf](https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0522_poster.pdf)」

使える洗剤例 ママレモン、チャーミーマイルド、ジョイコンパクト、バスピカ、おふろのルック、バスマジックリン

（洗剤例は資料4に記載のNITEのウェブサイトより）

以上、2つの質問について、少しお話しさせて頂きました。

なにぶん、未経験の状況ですから私もそうですが、皆様、不安や戸惑いが多かろうと思います。

しかし、時とともにいろんな事がわかってきてています。資料1の生活様式もかなり身についておられるのでは？

日本においては怖がりすぎる必要はなくなりつつありますね。

なお、何かお気づきの点、何か私でお役に立てそうな事などありましたら学校を通してぜひ、ご連絡頂ければと存じます。