

# 学校保健

SCHOOL HEALTH

2023.11 No. **363**

公益財団法人  
**JSSH 日本学校保健会**  
JAPAN SOCIETY OF SCHOOL HEALTH

<https://www.hokenkai.or.jp/>

## ご挨拶



公益社団法人日本学校歯科医会 会長  
つげ しんべい  
**柘植 紳平**

この度、(公社)日本学校歯科医会の会長及び(公財)日本学校保健会副会長を拝命致しました。どうぞよろしくお願い致します。

子供達が学校でしっかり学び、社会に出てより良い未来を築くためには、健康であることが基本です。私は、それに資するための日本学校歯科医会の基本方針として「情報の共有」「人材の育成」「柔軟な施策」の3つを掲げ、それぞれの頭文字が「J」であることから「Jプロジェクト」と命名しました。

「情報の共有」では、ICTを活用することにより学校歯科医間はもちろんのこと、学校関係者や子供達にも積極的にアプローチできる環境づくりを目指します。「人材の育成」では、学校保健、特に歯科保健をさらに深く理解して子供達を指導教育できる学校保健関係者の育成を、学校歯科医に対しては生涯研修制度をさらに充実させることによって子供や学校保健関係者から信頼される学校歯科医を目指します。この2つを地域の実情や置かれた状況に応じて「柔軟な施策」で推進したいと考えています。

振り返れば、この3年間は新型コロナウイルス感染症の対策で学校関係者の皆様は大変なご苦勞をされたことと思います。「菌みがきは飛沫が飛ぶからクラスターの原因になる」と風評が立ち、私たちも戦々恐々としていましたが、結果的には菌みがきやフッ化物洗口が原因のクラスターは一例も報告されず、ほっと胸を撫で下ろしています。学校での菌みがきやフッ化物洗口を中止したままの学校は、どうか早期に再開してくださることを望みます。

菌みがきやフッ化物洗口は子供たちの将来の健康に大変重要な教育の機会です。単に不安だからという理由で子供達の学ぶ機会を奪ってはならないのです。

学校保健を担う皆様が誇りを持って職務に邁進できるような環境づくりに精進したいと思いますので、皆様のご支援の程、よろしくお願い致します。

### 主な誌面

- 特集 特別支援教育と学校保健  
特別支援学校における摂食嚥下のケア …… 2頁3
- 全国健康づくり推進学校表彰校の実践④  
茨城県北茨城市立関本中学校 …… 4頁5

- シリーズ⑧「健康教育をささげる」〜保健主事の現場から〜  
学校現場における学校部活動の地域移行を考える …… 6頁7
- 本誌に怖いヘッドホン・イヤホン難聴 …… 8頁9
- 令和5年度各地区ブロック大会報告 …… 10頁13

### 第4回 思春期の皮膚トラブル研修会 ～皮膚科医と考える思春期の肌の健康～

昨年開催し、大好評いただきました養護教諭向けオンラインセミナーを本年も開催します。正しいニキビとの付き合い方や知っておきたい肌トラブル対策について最新情報をお伝えいたします。ぜひご参加ください!

主催：公益財団法人 日本学校保健会 / マルホ株式会社  
 後援：日本臨床皮膚科医会  
 日時：11月12日(日) 13:00~14:30  
 講演1：学校における皮膚トラブル(仮題)  
 講師：札幌皮膚科クリニック 院長 安部 正敏 先生  
 講演2：一緒に考えよう! 思春期ニキビ、先生ができること  
 講師：モアクリニック 院長 仲村 雅世 先生

申し込み▼



\*申込・詳細は、学校保健ポータルサイト (gakkohoken.jp)、または上記QRコードをご覧ください。

ニキビ啓発についての「保健だよりコンテスト」実施中! 詳しくは [nikibi-hoken.jp](http://nikibi-hoken.jp) へ

### 回覧

校長	教頭	保健主事	養護教諭	養護教諭	PTA会長	学校医	学校歯科医	学校薬剤師

【お知らせ】「学校保健」は年6回(奇数月)の発行です。学校保健委員会の参考に学校三師の方々へもご回覧ください。

特集

特別支援教育と学校保健

第4回 / 全5回予定

特別支援学校における摂食嚥下のケア

昭和大学歯学部口腔衛生学講座 教授 弘中 祥司 (ひろなか しょうじ)

障害児者の特性に基づいた学校給食

障害児者では、障害の原因になっている疾病や異常が多岐にわたっている場合が多く、摂食嚥下機能や顎口腔系にもその影響がみられることが少なくない。しかしながら、学校給食は栄養の確保であるだけでなく、安全に美味しく楽しく食べるための機能の学習の場であり、生きる力を育てる学校保健の根幹を成すと考えている。障害そのものの特徴によって摂食嚥下機能障害の困難性は個々によって異なるが、前述の生きる力を育てるために、合理的配慮に基づいた食形態の提供や児童生徒のために発達的な視点をもって学校側も実施しなければならないと考えている。

摂食嚥下に関連するリスク管理

食物が原因で窒息死する事例は圧倒的に高齢者に多いが、食べる機能が未成熟の乳児も多い(令和3年人口動態調査より)。原因となる食品は、周知されている餅ばかりだけではなく、米飯、パン等が上位を占めるほか、小児では飴や菓子類も窒息の原因となり、原因食品は多岐にわたっている。しかしながら、もちろん食品が悪いわけではなく、摂取する側の要因として、咽頭・喉頭の解剖学的な特徴に加えて、摂取した食品の口腔内での処理前後で、温度・湿度による物性変化なども窒息のリスク因子となっている。特別支援学校の児童生徒では、前述の点に留意した上で、人側の要因と食品側の要因を複合的・総合的に解析し、効果的な予防方法やリスクを減らす食べ方などを考える必要がある。具体的には以下の3つを念頭に入れる必要がある。

- ①食品側の要因：摂食嚥下機能にあった食品の硬さ、大きさ、弾性、粘着性、吸湿性、温度依存性  
※介助者の判断に依存する部分も多いことに注意する。
- ②人側の要因(形態要因)：成長発達による口腔、咽頭、喉頭の解剖学的な形態変化。特に口腔、咽頭腔の形態異常が多い脳性麻痺や各種染色体異常、症候群などの場合には要注意である。
- ③人側の要因(食べ方の要因)：一口量、摂食嚥下機能の違い、食品の窒息リスクの認識、また食べさせ方にも注意が必要である。知的能力障害の児童生徒では、食物の詰め込み過ぎによって窒息の原因となるので注意が必要である。

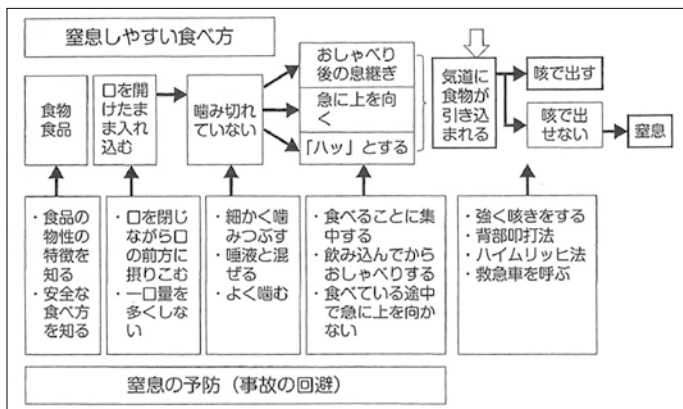


図1 食べ方からの窒息と窒息の予防

窒息は、食物に咽頭腔を塞がれるか、吸息によって引き込まれた食物が気道を塞ぐかによって起こる。そこで、予防法を食べ方の面からみたのが図である。日常生活における窒息事故予防の観点からは、特別支援学校の児童生徒の摂食嚥下機能や摂食行動には十分な評価を行い、学校給食における摂取食物の形態や物性、教員や介助者の与え方などに配慮した摂食嚥下のケアが必要である。

食物が原因で窒息が起こってしまった場合の応急処置は、乳児と幼児以後では対応が異なる。特別支援学校の児童生徒への対応も同様であり、摂食嚥下のケアにおいて、このような窒息事故対応の学習や対応は不可欠である。

### 摂食嚥下のケア

窒息に次いで学校給食事のトラブルには誤嚥がある。誤嚥とは、本来食道に入るべき食物や唾液などが気道に入ってしまう状態である。気管に物が入ると咳やむせが出て誤嚥した物を吐き出す防御機構が働くが、咳やむせが出ないまま誤嚥したり、咳やむせが弱くて気管に入ってしまったものを全部出せずに一部が誤嚥されたりする。日常生活における予防法としては以下の2点に注意が必要である。

- ①咳き込んだり、むせたりした場合には、食事を中断して楽な姿勢で落ち着くのを待つ。
- ②呼吸が乱れて改善しないとき、ゼーゼーして苦しんでいる場合には主治医もしくは学校医に連絡して指示を仰ぐ、などの対応が必要である。注意したいのは咳き込むこともむせることもなく誤嚥していることも多く見られる。これは不顕性誤嚥(silent aspiration)と呼ばれており、重篤な誤嚥性肺炎を生じることが多い。

特別支援学校の児童生徒の中で、日常生活において、むせなどの症状がなく肺炎を繰り返すような場合には、誤嚥性肺炎の可能性が考えられるので、摂食の専門家や主治医と相談して誤嚥性肺炎かどうかを確かめ、摂食嚥下障害へ対応することが求められる。また、重度の排便困難(便秘症)で、4日以上排便がない場合には、下部消化管の停滞により、逆流性の誤嚥が生じる場合がある(胃食道逆流症)。食事や水分のInとOutには留意するべきである。誤嚥と誤嚥性肺炎は、低栄養・脱水とも関連して悪循環を繰り返し、全身状態の悪化になるので注意が必要である。誤嚥の精査にはVF(嚥下造影)検査等による検査と診断が必要となるが、特別支援学校の児童生徒の中には、正確な評価が難しい場合もあるので、臨床症状や他の検査方法を複数組み合わせることで評価することが望ましい。

日常生活において誤嚥を予防する食べ方としては右記のような注意が必要である。

特別支援学校の児童生徒に対する摂食嚥下のケアにおいては、誤嚥は常に最大限に注意を必要とする症状である。その予防を考慮した対応が不可欠である。

- ・一口量(多すぎず、少なすぎず)
- ・食べる順番(のど越しのよいものを交えて)
- ・むせ予防(意識的に咳を)
- ・集中する(食事に集中)
- ・口の奥に入れ込まない
- ・感覚麻痺のない側から(健側を下に)
- ・目線を合わせる(上を向かせない)
- ・食べさせる前の声かけ

### 安全に美味しく楽しく

学校保健の観点から、安全管理について、少し重たい話になってしまったが、学校での窒息事故ほど、学校・保護者共に心に闇を抱える事例であることを多く経験している。ただ、本来学校給食は楽しいものであり、心身の栄養になるべきものである。児童生徒を養育している保護者の技術を学び、教職員の食事介助技術が向上することに注力しなければならない。考え違いをしている方がまだ多いので、改めて記載するが、学校給食の形態食は下げれば安全ということは絶対でない。実際にミキサー粥でも窒息事故は生じている。児童生徒の食べる機能に合っていない食事形態こそが危険である。是非とも、保護者とじっくり話し合い、主治医の意見に耳を傾けて欲しいと思っている。楽しい学校給食が児童生徒の食べる機能の生きる力の教材として輝くように願ってやまない。

## 全国健康づくり推進学校表彰校の実践④

# 心身ともに健やかに生涯にわたってよりよく生活するための実践力の育成 ～学校間、家庭、地域、関係機関との連携を通して～

令和4年度最優秀校 茨城県北茨城市立関本中学校

## 1 学校紹介

本校は、茨城県の最北部に位置し、西は阿武隈山系の山に囲まれ、東は太平洋に臨んでいる自然豊かな環境の中にある。7年前に2つの小学校と1つの中学校が施設一体型小中併設校として校舎を新築し、小学校1年生から中学校3年生までが1つの校舎で学んでいる。生徒は、豊かな風土に育まれて育ち、明るく素直である。また、自然や生命を大切にす優しい心をもち合わせている。生徒数は61名と少ないが、信頼し合い、協力して学校生活を送っている。施設一体型小中併設校の強みを生かし、小中合同での行事の開催や縦割り班活動などを行っている。



## 2 学校経営方針と健康づくり

学校教育目標の『「ひと・もの・こと」との豊かな関りを通して、関本っ子(進んで学ぶ子・親切でやさしい子・心豊かでたくましい子「3S」)を育む』を基軸とし、健康目標を「生涯を通じて心身ともに健康な生活を営むための自己管理能力の育成」としている。教育目標の具現とともに、生徒の将来を見据えた健康づくりのために、「チーム関本」を合言葉に、学校、家庭、地域、関係機関が連携し、全教職員で健康教育を推進している。

## 3 特徴的な活動

### (1) 保健教育

#### ①外部講師を招いた保健教育

生徒の生きる力を育むために、多くの外部講師と連携して保健教育を推進している。専門的立場の方々から指導をいただくことにより、より効果的な指導へと繋がっている。

#### ②個別の保健指導と誕生カードの配付

保健室では、毎月誕生日の生徒を呼んで保健指導を実施している。短い時間ではあるが、個に合った内容の保健指導をすることで、健康な生活を送るための実践的能力や態度が育つよう取り組んでいる。保健指導の後には、生徒に自分の今後の目標を記入してもらい、その目標を保健室前に掲示することで、将来の目標を意識させるようにしている。また、誕生日の生徒には、誕生カードを配付している。誕生カードには、身長体重などの成長の記録と写真、担任からのコメントを載せて誕生日当日にプレゼントしている。これらの取組を通して集団への所属意識の向上や自己肯定感の向上、温かい環境づくりにつなげている。



【命の授業 抱っこ体験】

#### ③フォーサイト(手帳)の活用

生徒の主体性と自己肯定感を育むために「フォーサイト」という手帳を使用している。その中で、自分の心と体の健康状態をグラフ化して記録する活動を取り入れている。自分自身の心や体の状態をグラフ化することは自分を見つめるきっかけとなり、自分の心の弱さや変化に気付くことができた。

#### ④「健康・安全に関するアンケート」「学校生活スキルアンケート」の作成と活用

「健康・安全に関するアンケート」と「学校生活スキルアンケート」を年2回実施している。「健康・安全に関するアンケート」では、生徒の心身の健康や安全についての意識の変容と生徒の生活スキルに対する自己評価の変容を把握した。結果は数値化し、傾向や課題を分析して授業研究や校内掲示物の作成、教育相談に活用した。

### (2) 安全教育

#### ①避難訓練(小中合同での実施)

自らの判断で行動することを目指し、毎回小学校と合同で避難訓練を実施している。形式的にならないよう、通常の避難経路が使えない状況を設定した訓練を実施した。その場に応じた適切な状況判断が必要であることを学ぶことができ、休み時間など教師がいない状況での活動中であっても、その場で最善の方法を考え行動で

きるようになっている。訓練を重ねるごとに近くにいる小学生にも声掛け誘導して一緒に安全な避難ができるようにもなった。自分の命は自分で守る「自助」から「共助」への行動も定着してきている。

### ②総合的な学習の時間での防災教育(関本防災マニュアルの作成)

総合的な学習の時間に1～3年生の縦割りグループに分かれ、それぞれの災害に対する関本防災マニュアルを作成した。作成にあたっては、地域の特性に応じて危険を予測できるよう、市の防災マップを活用したり、地域の消防団の方々から助言をいただいたりした。学習を通して、自然災害に対するより深い知識や防災に対する意識、地域貢献への意識を高めることができた。



【授業の発表の様子】

## (3) 食に関する教育

### ①栄養教諭による「食に関する指導」

食事の意義を理解し、健康な生活を送るための能力や態度の育成を目指し、市内の栄養教諭と連携した指導を行っている。給食の献立を用いて成長期に必要な栄養素を学んだり、バランスの良い食事のあり方について指導した。

### ②関本かぼちゃプロジェクト

生徒会と中央委員会を中心に、関本かぼちゃプロジェクトと名付けて小学校や地域と連携し、縦割り班ごとにかぼちゃの栽培、収穫、販売を行っている。かぼちゃを加工した食品づくりや試食する体験活動、地域の方々へのかぼちゃの販売とレシピの提案を通して食の大切さを学ぶ貴重な機会となっている。また、かぼちゃを販売した売上金で、毎年地域の介護施設へ車いすを寄贈している。



【かぼちゃの販売の様子】

## (4) 生徒保健委員会の活動

### ①保健委員会による「すこやかタイム」

本校の保健委員会は、小学5年生から中学3年生で構成されている。毎月、すこやかタイムの時間には、季節や行事に合わせて健康に関するテーマを設定し、紙芝居、ペープサート、パワーポイント等を使って、各学年への啓発活動を行っている。生徒は、委員会活動の時間や昼休みを使って発表の練習をし、すこやかタイムに向けて一生懸命取り組んでいる。また、小学生と中学生がペアを組んで発表することで、協働する力も高まっている。



【すこやかタイムの様子】

### ②保健委員会による保健集会

保健委員が中心となり、健康について考えるクイズやゲームを企画し、年に1回保健集会を行っている。保健集会の中では、3年間むし歯がゼロだった生徒を対象に表彰を行い、歯と口の健康に対する意識の向上を図った。本校の保健委員会が常に伝えている「自分の体は自分で守る」ことの意識を高めることができた。

### ③保健委員会による啓発活動

新型コロナウイルス感染症対策として、本校で栽培している関本かぼちゃの頭文字を使って「関本流 新しい生活様式」のキャッチフレーズを作成した。給食時の放送や、「すこやかタイム」などで取り上げ、生徒への定着を図った。さらに感染症予防のための動画を作成し、昇降口前の電子掲示板で毎朝放送し、生徒の感染症対策への意識の向上を図った。

## (5) 地域との連携

### ①小中合同の学校保健安全委員会

本校では、心身ともに健康な生徒を育成するため、学校保健安全委員会を年に2回小中合同で開催している。令和4年度は、児童生徒保健委員会による活動報告や体力テストの結果報告、スクールカウンセラーによる講話、学校三師による指導助言を行った。学校、家庭、地域が一体となり、生徒の心身の健康の保持増進のために連携を図っている。指導助言の内容は、学校保健安全委員会だよりを配付することで、参加できなかった生徒や保護者、職員へ啓発をしている。



【第2回 学校保健安全委員会】

## 4 まとめ

学校・家庭・地域・関係機関との連携による健康づくりを通して、生徒は自分たちの健康を維持するための方法を学び、学んだことを積極的に発信する等、心身の健康や安全に配慮した生活を送るための態度が育ちつつある。今後も、校内の推進体制と家庭・地域・関係機関との質の高い連携を生かし、「チーム関本」として、手を取り合いながら、生涯を通じて、心身ともに健康な生活を営むための自己管理能力の育成に取り組んでいく。

## シリーズ 98

## 「健康教育をささえる」

～保健主事の現場から～

## 学校現場における学校部活動の地域移行を考える

習志野市立習志野高等学校 校長 おおさき えいき 大崎 栄貴

## 1. はじめに

我が国において、学校部活動は明治後半に欧米諸国から学問や技術とともにスポーツ文化が伝わり、その受け入れ先が学校、特に大学であったことが始まりで、その後、明治後半から現在の学校部活動として旧制中学校で定着していったようである。

すなわち、130年近くの間、子供たちへのスポーツや芸術に関わる教育の多くの部分を学校の授業と学校部活動が担ってきたと考えられる。

また、学校部活動は学習指導要領上、教育課程外の活動と位置づけられているが、生徒の多様な学びの場として教育的意義が大きいことから学校の教育活動の一環として計画、実施されてきた。発達段階にある児童生徒の運動量の確保、心身の健康の保持増進に大きく貢献してきたことに間違いはない。

しかし、近年、「教員の働き方改革」「児童生徒数の減少」「ニーズの多様化」を理由に2022年12月にスポーツ庁と文化庁から「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」が策定され、2023年度から2025年度の3年間で改革推進期間とし公立中学校の休日の部活動について段階的に地域移行に取り組むことが示されている。

私立学校や公立高等学校については今後実情に応じて取り組むことになる予想される。

いずれにしても、学校部活動の地域移行が児童生徒の人間形成や心身の健康にどのような影響を及ぼすかについて考えてみる。

## 2. 地域移行のメリットとデメリット

地域移行に関しては国や県、学校現場の教員・生徒・保護者など、それぞれの立場によって考え方が様々である。ここではメリットとデメリットについてあげてみる。

〔メリット〕

## ①児童生徒の選択肢が広がる

児童生徒数の減少に伴い、学校内に現存する部活動の数が減りつつある現状で、地域の幅広い種目やメニューの中から選択できる可能性が生まれる。

## ②専門的な指導が受けられる

学校内では担当する部活動の専門的な知識や技術を持たない教員(48.9%)が顧問として指導にあたるケースは少なくない。地域移行により専門的な指導を受けることができる。

## ③教員の働き方改革が進む

土日をはじめ、教員の部活動に要する勤務時間を減らし、勤務負担を大きく軽減することにつながる。

## ④教員の指導に報酬が発生する

指導を続けたい希望をもつ教員に兼職兼業の申請が認められれば、外部から委託される形で報酬が支払われる可能性がある。

## 〔デメリット〕

## ①指導者や地域の受け皿の確保に不安

地域移行で最大の課題は適切な指導者や団体の確保と活動する施設の有無である。これらは地域差も著しく、特に人口が少ない非都市部においてはそれらの確保は難しい。地域間格差が大きくなることが予想される。

## ②児童生徒の安全上の不安

学校とは異なる環境下で教員以外の指導者が担当することとなる。体罰やセクシャルハラスメント、怪我等が起きた場合の対応など、保健室や養護教諭等もない状況で安全面に不安がある。

## ③保護者の経済的負担が求められる

地域移行されるとクラブなどの団体に月額いくらかという受益者負担の費用が徴収されることになる。また、遠方のクラブへの移動に交通費の負担も必要となる。

## ④部活動を「やる」「やらない」の二極化が発生する

経済的、地域的な条件や生徒・保護者のニーズの変化によって、自分の希望する運動種目や芸術を追求する児童生徒と、帰宅しゲームやSNS、自分の趣味などに没頭する児童生徒に二極化する可能性がある。

### ③. 学校現場での対応と現実

2023年度から2025年度の3年間で改革推進期間となっている現在、現場では公立中学校の休日の部活動を地域に移行する努力が始まっている。県や市の状況や意識が完全に統一されることは現段階で非常に難しいことを想像しながら、近隣の公立中学校の様子を探ってみた。やはり同じ県内（千葉県）においても大きな差が存在する。すでに活発な活動を行なっているクラブや団体がある地域では、数年前から連携し地域移行を進めているところもある。しかし、多くの地域では指導者や施設、財源、責任の所在など多くの課題を解消できず、他県や他市の状況をうかがっているという段階が多い。また、公式大会等への地域クラブや団体の参加に関するルールも完全に整備されておらず、種目間に大きな差が存在する。

私自身、校長という立場で勤務をしている現場の人間としては、教員の働き方改革を進め、長時間勤務の主な要因の一つである部活動の部分が軽減されることは歓迎すべきことである。

しかし、学校教育における部活動が果たしてきた人間形成や心身の健康の保持増進など発達段階にある子供たちのメリットが前述した『部活動を「やる」「やらない」の二極化』が進むことにより、「やらない」方向に進んだ子供たちのコミュニケーション能力や健康な心身の発達に不安を感じる。

さらには、教員のなり手が激減している昨今、部活動の地域移行により、教員の長時間勤務の軽減が期待される一方で、教員志望者が部活動の指導に教員としてのやりがいを感じて志望することも少なくないことから、教員の兼職兼業の体制整備や地域指導者の報酬など、目に見えるバックボーンがなければ教員志望者の減少に拍車がかかることにもなりかねない。

おそらく、地域移行が進めば小学生のスポーツや芸術への関わり方にも影響が出ることは確かであり、今後は高等学校の部活動に地域移行の流れが進むことは必然であろう。この学校部活動の地域移行が未来ある児童生徒たちの人間形成や心身の発達に大きな成果を生むためには、地域クラブや団体の指導者、施設、財源（報酬）、安全面や大会参加の体制づくりなどの課題を国と自治体が一体となって整備する必要がある。

学校現場では地域の状況を正しく把握して、可能なクラブや団体と連携を行い、無理のない学校部活動の地域移行が進んでいくことに期待したい。

# 本当に怖いヘッドホン・イヤホン難聴

日本医科大学大学院医学研究科 頭頸部・感覚器科学分野 准教授  
日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 ヘッドホン・イヤホン難聴対策 WG 委員長

まつのぶ たけし  
松延 毅

## ヘッドホン・イヤホンの安易な使用に対する警鐘

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、一般的に音響性聴器障害の一つとも言われているもので、大きな音を長時間聴き続けることにより発症する難聴のことです。携帯音楽プレーヤーやスマートフォンの普及により、ヘッドホンを使用して大音量で音楽を聴く人々が増えているのと同時に、映画館、コンサート会場、ナイトクラブ等のイベント会場における大音量により、とくに若年齢層の音響外傷の危険が高まっています。世界保健機関（WHO）の調査によると、世界の主に先進国の11億人の若者が騒音性難聴になる危険にさらされていると試算されています。中高所得国の若者（12歳から35歳）の約50%が、携帯音楽プレーヤー等の使用により安全圏を超えたレベルの騒音により危険なレベルの音量にさらされている状況であると考えられています。児童・生徒に対してのそれらを使用しない、音楽を聴かないという抑制は無理なことでもあり、難聴を予防する正しい使い方を啓発する必要があります。

## ヘッドホン・イヤホン難聴の特徴

ヘッドホン・イヤホン難聴の聴力低下レベルに関しては、軽度の難聴からせいぜい中等度の難聴までとされています。基本的に、突然聴力低下するような難聴はまれであり、下がったとしても軽度であったり、正常範囲内であることもあります。高度の難聴、重度の難聴にまで低下することはほとんどないとされています。たいていの場合は、右と左で聴こえが違う、音が聴きとりにくいといった症状や、耳閉塞感、耳鳴りやめまい感などを感じます。また難聴の特徴として、難聴が軽度であり、しかも進行がごくゆっくりであるために自分自身では耳の聴力低下に気がつかないことも多くみられます。相手から指摘されて気がつく場合や、知らず知らずのうちに難聴が進行している可能性があります。また、同じ音を聴いていても、難聴になる人とならない人がいます。こうした個人差は、内耳の感覚細胞の脆弱性の差によるもので、遺伝的な要素が関係していると考えられています。

## ヘッドホン・イヤホン難聴の原因

ヘッドホン・イヤホンのような音響性の難聴は、内耳にある蝸牛の感覚細胞が障害を受けることで起こります。蝸牛にある感覚細胞（有毛細胞）は音を振動として感知し、これを電気信号に変換して脳（聴覚路）に伝えます。しかし、大きな音を聴いたときの大きな振動によって、蝸牛の血流が滞ったり、感覚細胞の一部が脱落して変性・消失してしまふことがあります。自動車の騒音程度である85dB（デシベル）以上の音を聞く場合、聞く音が大きいくほど、聞いている時間が長いほど有毛細胞が傷つき、壊れてしまいます。感覚細胞が壊れると、音を感じ取りにくくなり、難聴を引き起こします。失われた感覚細胞は再生できないため、いかに早期に治療するかが重要になります。

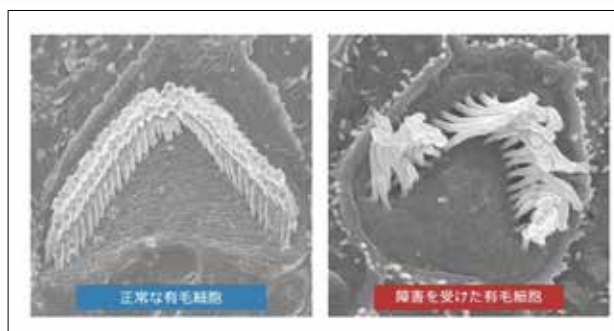


図1 傷害された感覚細胞（有毛細胞）



音楽を聴いている時に上記のような症状を自覚したら速やかに耳鼻咽喉科を受診することが大切です。また、何よりも難聴にならないように予防を心がけることが重要です。

## 有効な治療法はない

ヘッドホン・イヤホン難聴に有効な治療法はありません。耳鳴や耳閉塞感を自覚して速やかに耳鼻咽喉科を受診しても、難聴になってしまっている場合にはほぼ治らないと考えて下さい。難聴になり始めて時間が経っていればなおさらです。そもそもヘッドホン・イヤホン難聴は、難聴になり始めてどのくらい時間が経過しているのか、本人もわからないケースが多いのが現状です。初期症状の場合、治療はビタミン剤、ステロイド、血管拡張剤、血流改善剤などの薬が使用されますが、有効な治療法は確立していません。難聴になってすでに時間が経っている場合、聴力はまず回復しないので、治療は行わず、症状が進行しないように予防するという方法が取られることもあります。

## 安全な聴き方で耳を守りましょう

このように、ヘッドホン・イヤホン難聴は一旦難聴になると治療が非常に困難であるため、将来の難聴リスクから児童・生徒の耳を守るためには、何より大音量にさらされる機会を減らすこと、すなわち予防が非常に大切であります。WHOと国際電気通信連合（ITU）は2019年2月に連名で、安全な音量と聴取時間の上限についてのガイドラインを示しました<sup>1) 2) 3)</sup>。そのガイドラインにおいては、大人では80dBで1週間当たり40時間以上、98dBで1週間当たり75分以上、大人よりも感受性の高い子どもは75dBで1週間当たり40時間以上聴き続けると、難聴のリスクが高まるとしています。片道1時間通学の児童・生徒の場合、平日5日間で往復10時間かかります。通学時に周囲の音に負けないような音量で音楽を聴き続けていた場合、この許容量を優に超えて難聴のリスクが高い状態になってしまうということになります。WHO（世界保健機関）では、ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴くときの注意点として、以下を推奨しています。

音圧レベル (dB SPL)	一日あたりの許容基準	音の種類
130	1秒未満	航空機の離陸の音
125	3秒	雷
120	9秒	救急車や消防車のサイレン
110	28秒	コンサート会場
105	4分	工事用の重機
100	15分	ドライヤー
100	15分	地下鉄車内の騒音
95	47分	オートバイ
90	2時間30分	芝刈り機
85	8時間	街頭騒音
75	リスクなし	掃除機
70		洗濯機、乾燥機
65		エアコン
60		イヤホンでの適度の音量設定

図2 身近な音の大きさ

<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/news/004/>

### ①音量を下げる

スマートフォンのiPhoneでは自動的に大きな音を制限する機能があり、Androidでもアプリを使用することで音量の上限設定をすることができます。

### ②連続して聴かずに休憩をはさむ

1時間聴いたら10分程度は耳を休ませましょう。

### ③使用を1日1時間未満に制限する

### ④周囲の騒音を低減する; 「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ

周囲の音に騒音に負けないように音量を上げがちですが、この機能がついたイヤホンを選べば、音量を上げなくても済みます。

長く音楽を楽しむためにも安全な聴き方を心がけましょう。

1) <https://www.who.int/news-room/detail/12-02-2019-new-who-itu-standard-aims-to-prevent-hearing-loss-among-1.1-billion-young-people>

2) <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/280085/9789241515276-eng.pdf>

3) <https://news.itu.int/safe-listening-standard/>

## 令和5年度各地区ブロック大会報告

### 第23回四国学校保健研究大会

「生涯にわたり、心身ともに健康で  
たくましく生きる児童生徒の育成」

— 現代的課題に対応する健康教育の推進 —

#### 大会概要

- 日 時：令和5年7月27日（木）  
会 場：レクザムホール（香川県県民ホール）  
内 容：  
1 開会行事  
2 記念講演  
演題「平時にできる災害への備えと子どもたちの心のケア」  
講師 兵庫県教育委員会  
震災・学校支援チーム（EARTH）員  
南あわじ市立榎列小学校  
養護教諭 濱口 雅代 氏  
3 校種別研究発表会（小学校、中学校、高等学校・特別支援学校）

令和5年7月27日（木）、香川県高松市において標記研究大会が、四国四県から学校保健関係者約350名の参加者を迎え開催されました。

開会行事に引き続き、記念講演として兵庫県教育委員会 震災・学校支援チーム（EARTH）員 濱口雅代 氏より、「平時にできる災害への備えと子どもたちの心のケア」と題してEARTH員としての御経験をもとに御講演いただきました。学校関係者ができる平時からの対策を考え、平時の備えの大切さを再認識するとともに、子どもの状況に応じた心のケアについて学ぶことができました。午後は、校種別研究発表会を行い、各協議題に沿って熱心な意見交換や情報交換が行われました。各県関係者の御協力により、実り多い大会となりました。



### 第45回近畿学校保健連絡協議会

#### 大会概要

- 日 時：令和5年7月27日（木）  
会 場：奈良公園バスターミナル レクチャーホール  
内 容：  
協議会  
・各府県・指定都市の本年度概要、課題、特色ある活動等  
・国への「学校保健」の充実に関する要望等について  
講演  
演題 「心のしくみ」  
講師 法相宗大本山 薬師寺  
執事長 大谷 徹 氏

#### 大会テーマ

近畿の学校保健関係者が一堂に会し、当面する諸課題について連絡調整並びに研究協議を行い学校保健の推進を図るとともに、近畿学校保健連絡協議会及び日本学校保健会の発展に寄与する。

本協議会を奈良公園バスターミナルレクチャーホールにおいて開催したところ、近畿各府県及び政令指定都市から154名の学校保健関係者の参加がありました。

研究協議では、各府県・政令指定都市の学校保健会の概要、特色ある活動内容及び課題等の報告を行うとともに、学校保健の充実に関する国への要望事項等に関する協議を行いました。

講演は、法相宗大本山薬師寺執事長の 大谷徹 様から「心のしくみ」と題して、「ひとの心の成り立ち」や「心の在り方」について御講演いただきました。メンタルヘルスの観点からも大変有意義な大会となりました。



## 第74回指定都市学校保健協議会

たくましくしなやかに生きる子どもたちを  
育む学校保健の推進

- 期 日：令和5年6月11日（日）  
開催方法：ライブ配信、協議会終了後アーカイブ配信  
内 容：
1. 全体会（開会式、全体協議会）
  2. 記念講演  
「たくましく生きる力」  
三井住友海上所属  
東京パラリンピック金メダリスト 道下 美里 氏
  3. 課題別協議会
    - (1) 第1分科会 「健康教育」  
主体的に心身の健康の保持増進に取り組む方を育む健康教育
    - (2) 第2分科会 「保健管理」  
心身ともに健康で安全な生活を送るための適切な保健管理
    - (3) 第3分科会 「心の健康」  
子どもの心の健康づくりと支援体制のあり方
    - (4) 第4分科会 「地域保健」  
学校・家庭・地域の連携協働による学校保健活動

本協議会は、福岡国際会議場よりオンラインにて開催いたしました。

記念講演では、東京パラリンピック金メダリスト道下美里様から「たくましく生きる力」と題して、インタビュー形式でご講演いただきました。明るく前向きな道下様の姿から、人とのつながりの大切さや諦めずに挑戦することの大切さを学ぶことのできる講演でした。

課題別協議会では、分科会ごとに設定したテーマに沿って、提言者より研究成果を発表いただきました。各都市での様々な取り組みを共有し、質疑応答や指導助言が行われ、学校保健についての協議を深めることができました。

協議会終了後は、アーカイブ配信を行い、当日参加することができなかった方も視聴することができ、大変有意義な協議会となりました。



## 第21回九州地区健康教育研究大会 (熊本大会)

「生涯にわたって、心豊かにたくましく  
生きる力をはぐくむ健康教育の推進」

- 期 日：令和5年8月1日（火）  
会 場：熊本市市民会館シアーズホーム夢ホール  
熊本市国際交流会館  
熊本県医師会館  
内 容：全体会（開会行事、特別講演）  
分科会 第1分科会 「保健教育」  
第2分科会 「性に関する教育」  
第3分科会 「食に関する教育」  
第4分科会 「歯・口の健康づくり」  
第5分科会 「学校環境衛生・学校給食衛生管理」  
第6分科会 「安全管理・安全教育」  
第7分科会 「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育」

九州ブロック8県から665名の参加者により、4年ぶりに全員参集により本大会を開催した。これまで2日間で開催していた本大会は、今年度から1日開催となった。

開会行事に引き続き特別講演は、東北医科薬科大学医学部 みやぎ心のケアセンター センター長 福地 成 氏に、「危機に直面したときの子どもたちのこころの反応」と題して、災害や危機に直面した時、子どもたちの心への影響や行動に表れる反応について、事例の分析に基づいて説明があり、子どもたちの心に寄り添い、つながりの中で一緒に危機を乗り越える大切さについて講演をいただいた。

分科会は、コロナ禍に於ける取組を含め、日頃の健康課題についての研究実践発表と質疑、研究協議、指導助言が行われた。久しぶりの対面での研究協議会であったことから、大変有意義な大会となった。



## 第53回北陸三県学校保健研究協議会

### 生涯を通じて、心豊かにたくましく生きる力を 育む健康教育の推進

—自他の健康で安全な生活の実現に向けて、  
主体的に取り組むことができる子供の育成—

- 期 日：令和5年8月3日（木）  
会 場：福井県立大学 永平寺キャンパス（講堂、多  
目的ホール、地域経済研究所 企業交流室）  
福井県産業情報センター
- 参加方法：会場またはオンラインにて参加
- 内 容：
- ・全体会 開会式
  - ・全体会講演  
演題 「学校における保健教育（性に関する指導）  
の進め方」  
講師 横浜国立大学教育学部 教授 物部 博文 氏
  - ・課題別研究協議会
    - 第1分科会 歯・口の健康
    - 第2分科会 心の健康、生活習慣、性に関する指導
    - 第3分科会 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育、学  
校環境衛生
    - 第4分科会 学校安全教育

本協議会は、学校保健・安全に関する北陸三県（富山県、石川県、福井県）共通の課題について協議し、学校保健・安全の振興を図り、心身ともに健康な児童生徒の育成に寄与することを目的に、全体会と課題別研究協議会を開催しました。

全体会講演では、横浜国立大学教育学部の物部博文教授が「学校における保健教育（性に関する指導）の進め方」と題して講演し、保健教育における性に関する指導のアプローチ方法について理解を深め、学校保健に関わる者の果たす役割についてお話いただきました。

課題別研究協議は、4つの分科会に分かれ、それぞれの課題について1～3人の提案者から実践に基づいた発表の後、質疑応答や研究協議が行われました。

また、オンラインによる同時配信や、後日、参加者限定でのストーリーミング配信により、全ての分科会を視聴可能としたため、興味のある課題に接する機会を増やすことができ、非常に有意義でした。



## 第74回関東甲信越静学校保健大会

### 「豊かな学びで未来を拓く<sup>ひら</sup> 健康教育を目指して」

- 期 日：令和5年8月3日（木）  
開催方法：参集及びオンライン
- 内 容：
- ① 全体会
- (1) オープニングセレモニー
  - (2) 開会式
  - (3) 特別講演  
演題 「スポーツでもっと豊かな社会に  
—子供たちの未来のために、今、私  
たちにできること—」  
講師 Jリーグ名誉会員  
第5代チェアマン  
公益財団法人日本バドミントン協会  
代表理事 会長 村井 満 氏
- ② 班別研究協議会
- 第1班 学校経営と学校保健
  - 第2班 健康教育
  - 第3班 いのちの教育（性に関する指導・  
がん教育）
  - 第4班 学校歯科保健
  - 第5班 学校環境衛生と安全教育

関東甲信越静ブロック11都県から約800名の学校保健関係者を迎え、初の試みとなる参集とオンラインによるハイブリッド形式で開催をしました。

開会式に引き続き、Jリーグ名誉会員 第5代チェアマン、公益財団法人日本バドミントン協会 代表理事 会長 村井 満氏から「スポーツでもっと豊かな社会に—子供たちの未来のために、今、私たちにできること—」と題し御講演をいただきました。

村井氏が経験したことや自ら調べ追求し分析したことを中心に、傾聴力（素直に相手の話を聞く）や自発的に動くことの大切さを教育現場で伝えていくことの大切さを御教示いただきました。

午後からは、5班に分かれ班別研究協議会を行いました。各班の議題に沿って活発な意見交換がなされ今後の健康教育の充実と発展に資する大会となりました。



## 第56回東北学校保健大会（兼） 第70回秋田県学校保健研究大会

「生涯を通じて、心身ともに健康で、  
たくましく生きる力を育む健康教育の推進」  
～自ら進んで健康づくりに取り組む児童生徒の育成～

期 日：令和5年8月10日（木）  
開催方法：参集  
内 容：  
・開会行事、秋田県表彰  
・記念講演  
演題「子どもの声から考える、社会が変化するとき周囲の大人ができること～コロナ×子どもアンケートの結果から～」  
講師 国立研究開発法人国立成育医療研究センターコロナ×こども本部 山口 有紗 氏  
・分科会  
第1分科会「歯・口の健康づくり」  
第2分科会「心の健康・心のケア」  
第3分科会「性に関する指導」  
第4分科会「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育、医薬品に関する教育、学校環境衛生」  
第5分科会「食に関する指導」  
第6分科会「安全教育・危機管理」

本大会は、東北ブロック6県から学校保健・学校安全関係者約500名の参加者のもと、秋田市を会場に開催いたしました。

開会・秋田県表彰に続き、記念講演では国立成育医療研究センターコロナ×こども本部 山口有紗様から「子どもの声から考える、社会が変化するとき周囲の大人ができること～コロナ×子どもアンケートの結果から～」と題して、コロナ禍が子どもたちの心や体へ及ぼした影響とアフターコロナの支援の在り方など、学校現場で大変参考になる貴重なお話を御教示いただきました。

分科会では6つの分科会それぞれのテーマのもと、実践発表、研究協議（グループ、全体）が行われ、充実した会となりました。

7月には大雨被害に見舞われた秋田市でしたが、多くの皆様の御協力により、大会を成功裡に終了することができました。



## 第67回中国地区学校保健研究協議大会

生涯を通じて、心豊かにたくましく生きる力を  
育む健康教育の推進

期 日：令和5年8月24日（木）  
内 容：  
1 開会行事  
2 特別講演  
演題 「児童生徒の SOS の受け止め方」  
講師 中央大学人文科学研究所 客室研究員 高橋 聡美 氏  
3 職域部会【3部会】  
(1) 学校薬剤師部会（シンポジウム）  
テーマ 「コロナ禍であった3年間の学校薬剤師活動 - 取り組み事例について -」  
(2) 校長・園長部会、学校保健・安全担当教員部会  
演題 「熱中症対策アンバサダー講座」  
講師 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 広島支店 米子出張所 木下 一利 氏  
(3) 養護教諭部会（シンポジウム）  
テーマ 「社会の変化に対応した組織的な保健室運営の進め方」  
コーディネーター 文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課 健康教育調査官 松崎 美枝 氏  
4 班別研究協議会【5班】  
(1) 保健安全教育  
(2) 性に関する指導・エイズ教育  
(3) 歯・口の健康づくり  
(4) 心の健康づくり  
(5) 学校環境衛生・薬物乱用防止教育

令和5年8月24日（木）、島根県松江市の島根県民会館において、4年ぶりに中国地区各県から約300名の参加者を迎え、標記の大会が開催されました。

特別講演では、中央大学人文科学研究所 客室研究員 高橋聡美氏による「児童生徒のSOSの受け止め方」と題した御講演をいただきました。SOSを受け止めるには「受容傾聴」、ありのままに受けとめることが大切であると、わかりやすく御示唆いただきました。

職域部会では、講演やシンポジウムが行われました。班別研究協議会では、中国地区各県の幼、小、中、高、特別支援学校等、様々な校種による実践に基づく研究発表、協議が行われました。参加者それぞれの立場で、明日からの実践に生かすことのできる有意義な大会となりました。



## 全国養護教諭連絡協議会 第29回研究協議会のお知らせ

- 主 題** 「時代の変化に対応した養護教諭の役割を追究する」  
～養護教諭が学校保健活動で育む子供たちのウェルビーイング～
- 特別講演** 「笑顔・素直・感謝」  
松本 隆博氏 シンガーソングライター
- 基調講演** 「これからの学校保健と養護教諭に求められるもの」(仮)  
松崎 美枝氏 文部科学省初等中等教育局  
健康教育・食育課 健康教育調査官
- フォーラム** 「子供たちのウェルビーイングを高める養護教諭の取組  
～心身の健康を保持増進し、自己肯定感を育む支援～」  
コーディネーター 渡部 基氏 北海道教育大学 理事  
シンポジスト 4名(小学校・中学校・高等学校・特別支援学校)

**開催日時** 令和6年 2月16日(金) 11:00～16:50(受付10:30～)

**申込期間** 令和5年11月21日(火)10:00～令和6年1月12日(金)17:00

**会 場** 有楽町朝日ホール(有楽町マリオン11階)

\*お申し込み、詳細については全国養護教諭連絡協議会 HP (<http://www.yougo.jp>) を  
ご覧ください。

\*多くの方のご参加をお待ちしております。



### 令和5年度「学校保健用品・図書等推薦」一覧

推薦期間：～令和6年3月31日

製品名	摘要	会社名
子供眼鏡	視力補正眼鏡 弱視治療用眼鏡	有限会社ウチダプラスチック



#### ◆日本学校保健会推薦用品

ルモーネのゴア®羽毛掛けふとん・合掛けふとん・肌掛けふとんは、  
日本学校保健会の推薦用品です。

**TUK 東洋羽毛工業株式会社**

〒252-0206 神奈川県相模原市中央区淵野辺2-26-5

お客様相談室 0120-410840

<https://www.toyoumo.co.jp>

詳しくはこちら→



## 虎ノ門 (182)

### 学校と感染症

2023年5月8日に、COVID-19感染症が5類感染症になった。日本でCOVID-19感染症の流行が始まったのが2020年春だから、3年数ヶ月を要したことになる。その後もこの原稿を書いている2023年8月まで沖縄はじめ全国でCOVID-19感染症患者が定点観測されており、致死率は低下したが流行がまだ続いている。

ちょうど100年前、世界中で流行したスペインかぜは、当時の新型インフルエンザだった。この時は第一次世界大戦の最中でもあり、軍船などで世界中に流行が広まったのだが、東京都健康安全研究センターによれば、日本でも1918年8月下旬から1920年まで3年にわたり大流行し「流行性感冒」の名称はこの時に生まれ、3年間の死者は22万人にのぼったという<sup>1)</sup>。奇しくもCOVID-19とほぼ同じ年数を要したことになる。当時はウイルスという概念もなく、ワクチンも検査機器も、有効な薬剤やECMOなどの医療設備もなかったのだから、死者数がCOVID-19と比べものにならないのは言うまでもない。

感染症には通常の感染症以外に「新興感染症」と「再興感染症」がある。新興感染症とは、未知のまったく新しい感染症で、再興感染症はかつて

流行した後患者数が減少したにもかかわらず再び流行を起こしたものである。今回のCOVID-19はまさに新興感染症で、当初はウイルス遺伝子や構造も不明で、誰も免疫を持たず、しかも致死率が高い疾患としてパンデミック流行を引き起こした。学校も大きな影響を受けた。学校保健の歴史は、トラコーマやインフルエンザをはじめ感染症との闘いの歴史と言っても良い一面がある。

感染症対策は、まず平時の「監視」が重要である。そこで異変を見つけることが感染症流行を見つけ、必要な対策に結びつくのである。その仕組みがサーベイランスである。COVID-19の前にも、世界的にはSARSや豚インフルエンザの流行があったことを忘れてはならない。日本学校保健会の「学校等欠席者・感染症情報システム」は、保育施設や学校における感染症のサーベイランスとして国からも評価されている。このシステムが全国に導入され普及することを祈念するものである。

#### 文 献

- 1) 日本におけるスペインかぜの精密分析、東京都健康安全研究センター年報、56巻、369-374、2005、<https://www.tmph.metro.tokyo.lg.jp/sage/sage2005/> 2023年8月29日閲覧

(会報『学校保健』編集委員会 委員長 ゆみくら せい 弓倉 整)

もっと知ろう、もっと守ろう、目の健康。

「めまもり」プロジェクト



Quality of vision 100

めまもり ジョンソンエンドジョンソン



Johnson & Johnson VISION

＼コンタクトレンズをお使いのみなさん/  
痛い目に、あう前に。  
定期検査を受けましょう。



ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケアカンパニー 登録商標 ©J&J KK 2023

**Menicon** **コンタクトレンズや瞳に関するホームページをご用意いたしました！**  
**学校でのご指導にぜひお役立てください。**

**おすすめコンテンツ**

**1 はじめてガイド**  
 コンタクトレンズの魅力や種類、使い方などをわかりやすく紹介し、コンタクトレンズデビューを応援するコンテンツ。



**2 うんこ先生と学ぶ！ はじめてのコンタクトレンズ**  
 メニコンと「うんこドリル」が合体！うんこ先生といっしょに「目」について楽しく学べる特設サイトとゲームを公開。



**3 #カラコンのコレカラ**  
 目の安全を守りながら健康的にカラコン（カラーコンタクト・サークルレンズ）を楽しむための情報発信サイト。



詳しくはこちら <https://www.menicon.co.jp/gh/>



公益財団法人神経研究所 睡眠健康推進機構 共催：公益財団法人日本学校保健会 後援：文部科学省


## 学校訪問型睡眠講座

～もっと知ってほしい「睡眠」のこと～

睡眠の大切さについて、睡眠の専門家が遠隔または対面で講演をいたします。  
 対象：全国の小・中学校の生徒、教職員、保護者の方々

**募集締切：令和6年1月31日(水) 必着**

申し込み方法・詳細：<https://www.jfnm.or.jp/nemurin/>



**キシリトール入りのガムで歯の健康づくり**



### 2023年度「学校プログラム」 「楽しく学ぼう！歯の健康づくり」講座レポート

## よく噛んで食べることは健康な歯を守る秘訣!

専門講師：尾崎哲則 教授（一般社団法人 日本歯科医療管理学会 理事長）  
 企画・監修／共催：（公財）日本学校保健会  
 協力：株式会社ロッテ

令和5年9月6日、恒例となった「楽しく学ぼう！歯の健康づくり講座」が輪之内町立仁木小学校（岐阜県）の5年生を対象に行われました。同校は「歯と口の健康づくり」を学校構想に掲げ、6月に行われた「小学生はみがき大会」にも参加しています。

まずは尾崎先生がむし菌になるメカニズムやむし菌の予防法について解説。よく噛んで食べることや、しっかりと歯を磨くことがむし菌の予防になると伝えました。また、むし菌菌が分解することのできない甘味料「キシリトール」の効果について説明すると、児童からは「キシリトールでむし菌菌をゼロにすることはできるか」「フッ素をとる必要があるか」など、これまでない高度な質問が飛び出します。むし菌の仕組みを理解したところで、「混ざり具合をみるガム」を使った咀嚼体験が始まりました。児童はカウントに合

わせて、キシリトールを配合したブルーとピンクのガムを60回噛みます。ガムの硬さや色の混ざり具合、唾液の分泌、歯の表面の変化などに注目しながら、咀嚼の効果を体験しました。最後に、むし菌のメカニズムと予防についてやさしく解説した「絵本」を学校へ贈呈して講座は幕を閉じました。

給食後には、咀嚼の具合で「色の変わるガム」を児童それぞれのペースで噛む体験が始まります。歯の健康に対して意識の高い児童らは、学んだことをしっかりと実践。ほとんどの児童はガムの色がしっかりと変わるまで良く噛むことができていました。

尾崎先生は最後に、歯の健康は体そのものの健康と大きな関わりがあると説明し、規則正しく生活することや、よく噛むことが生涯にわたって歯の健康を守ってくれると伝えました。



