

すくすく号

山形県立楯岡特別支援学校

保健室

No. 9 2024年11月8日

ほげんだより11月

ホームページでも
御覧いただけます。



10月に身体計測を実施しました。結果を記入して、「すくすくカード」をお渡ししています。お子さんの身長・体重・肥満度を御覧いただけましたでしょうか。山形県の小児肥満対策では、肥満の判定には肥満度を用いて判断しています。また、ウエストサイズを測り、内臓脂肪蓄積の目安にすることも有効です。



☆肥満度(%)=(実測体重-標準体重)×100/標準体重

軽度(+20%以上+30%未満)、中等度(+30%以上+50%未満)、高度(50%以上)

☆ウエスト(へその高さ)/身長…0.5以上で内臓脂肪蓄積の疑いがあります。

肥満予防のためにまずは1つずつチャレンジ!

よく噛んで食べよう

- ☆ひと口の量を減らす
- ☆食事は早食いにならないように時間に余裕をもって
- ☆食材は大きく、厚めに切る
- ☆歯ごたえのある食材を選ぶ
- ☆薄味にする



「間食」を見直そう

- ☆1日1種類にする
- ☆夕飯のあとおやつは食べない
- ☆飲み物はお茶など甘くないものをのむ
- ☆お菓子は小皿に取り分けて量を決める



今よりもよく動こう

- ☆なるべく座っている時間を減らす
- ☆こまめに歩く
- ☆階段を使う
- ☆短い時間でも運動する
- ☆お手伝いをする(お風呂の掃除・部屋の片づけ・洗濯物たたみ・配膳・ゴミ出し・米とぎなど)



給食をご紹介します!
10月31日(木)の
ハロウィン献立です。



🍷かぼちゃ丸パン🍷きのこグラタン🍷ミネストローネ
🍷かぼちゃプリン🍷牛乳 野菜やきのこがたっぷり
です。1食625kcal(中学部・高等部)です。



～学校保健委員会に参加された方々より～



精神科校医 鈴木文久先生より

睡眠不足と肥満の関係ですが、歯科の先生からお話がありましたが、確かに睡眠時無呼吸の可能性もあるかもしれません。肥満が起きた時に、急に寝つきが悪くなるということになるのかなと思います。学校の中で特に睡眠ということで考えたときに、話題になっているのが、起立性調節障害というのがあって、学校に行っていないというお子さんがいます。学校の方では、それは怠けなんじゃないかとか、言われやすいですが、朝、起きられなくて頭痛や吐き気などの症状があり、昼ぐらいになると治まってくる。小児科の方で結構そういったお子さんの対策をとることが多いのですが、調節障害の診断の基準をみると、血圧がとにかく下がったり、頻脈だったりとかパターンがあって、小児科では、血圧を上げる昇圧薬を出したりして治療が行われています。ただ、調節障害は日本ではよく言われていますが、海外ではまだ言われていなくて、精神科の領域で今、言われているのが、起立性調節障害は睡眠リズム障害ではないかと言われています。睡眠相後退症候群、ようするに、夜型で朝、起きることができない。それが特に人間は生まれた時が一番睡眠が長くて、年を取ると短くなる。人生の中でそれが逆転するのが、おそらく中学や高校のあたりで、そのときよりも小学校とかは、1時間半ぐらい睡眠時間を増やさないといけない、逆に中学、高校の方が基本的にはいろんな社会生活が増えるのだから、睡眠時間を確保しなければいけない。そうすると、その1時間半の睡眠を確保しなければいけない。しかし、血圧も上がらない、体自体が寝ている状態なのに、無理やり起きているので、調節障害の症状が出ているのではないかというのが精神科からみた調節障害の見方です。小児科からみた調節障害とは見方が違うのです。精神科の方でいうと、そのズレを解消するということで、睡眠表をつけたり、寝てない場合は、発達障害等がある方などは睡眠薬を使ったりすると解消するか、最近では、寝つきが悪いパターン、朝、起きられないパターン2つあるのですが、朝、起きられない子たちにも効果があるお薬もでています。それでリズムを調節してあげると起立性調節障害がよくなる方が結構いるので、高校を卒業して、20歳ぐらいを過ぎるとその時期が過ぎて、調節障害は自然に良くなるのは、その必要な1時間半の睡眠時間がなくなることが原因だと思うのですが。大事な中学や高校生時代、学校にいけないとなってしまうと、その損失は非常に大きいので、そういうことがあった場合には、小児科とか精神科に受診させていただくということがあっていいと思います。

眞木薬剤師さんより

環境衛生検査についてですが、夏場ということで水の検査をしました。飲料水・プール水ともに基準に合致していました。プールが屋内プールということで、換気がなっていない状況でした。下の窓を開けていると、色々支障があるということでしたので、上の方にあるガラス窓をビルで使っている排煙用の引っぱり張って開くタイプにしてみるのもいいかなと感じました。今回、塩素を測っていないのですが、暑い日は特に塩素の臭いがするので、換気については今後、考慮していかなければならないかと思います。あとは、おやつはどうしても甘いものが多いかなと思います。やせも標準も肥満も甘いものが多いです。ジュース類は以外と糖分が多いです。お茶などは飲んでいる人が少ないです。最近では、牛乳が良いのではないかととも言われています。お茶や牛乳が少ないなと思っていました。熱中症予防にもお茶とか水が一番いいのではないかと考えています。

